GOOD

Chill Ha'

[redacted]

Stress

OOOD

Projekt: Chill Ma'

Was löst Stress aus?

- Meistens löst der Körper in uns Stress aus, weil wir uns Unsicher fühlen.

⟹ Kontrollverlust

Wie reagiert unser Körper auf Stress?

Hände

- Zittern

Herz

- Puls erhöht sich
- Herzrasen
- Herzstechen

Beine

- zittern
- Knie werden weich

Kopf

- Gedankenflut
- Kopfschmerzen
- Black out
- Rot anlaufen

Bauch

- unwohles Gefühl
- Bauchweh
- Durchfall

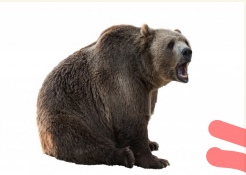
Fazit: Unser Körper bereitet uns auf diese Stressreaktion vor:

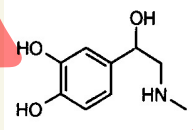
K ampf

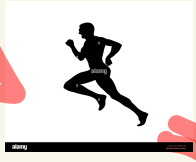
F lucht

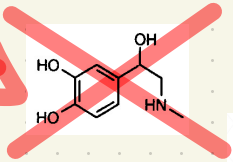
E infrieren

Sport und Stress









Fazit: Durch Angst produziert unser Körper viel Adrenalin. Durch Bewegung bauen wir dieses Adrenalin ab. Durch diesen Vorgang fördert unser Körper auch die Durchblutung, und unser Wohlbefinden steigt!

Entspannung durch Atmen

Atemübung:

1. Setz dich aufrecht hin und stell beide Füße fest auf den Boden. Lass deine Schultern fallen und leg die Hände in den Schoß.

2. Hol durch die Nase tief Luft, sodass sich dein Bauch hebt. Halte die Luft kurz an, und atme dann ganz langsam durch den Mund wieder aus.

3. Stell dir dabei vor, dass du Ruhe einatmest und sie sich im ganzen Körper verteilt. Beim Ausatmen lässt du allen Stress aus eurem Körper fließen.

Wiederhole das Ganze für 2 Minuten.

Bleib Positiv

Übe das positive Denken! Such dir für Herausgefunden einen "Mutspruch" aus und wiederhole ihn immer wieder in Gedanken. Du wirst sehen, wozu du auf einmal alles fähig sein wirst!

Gib mir die Gelassenheit, Die hinzunehmen
die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.