

# **INHALTSVERZEICHNIS**

## **ÖGWT TRAININGSZENTRUM**

# **STRESSMANAGEMENT FÜR WT-BERUFE AUS DER SICHT DER TRADITIONELL CHINESISCHEN MEDIZIN (TCM)**

von Andrea Kainz

### **1. STRESS – GEFANGEN IM HAMSTERRAD?**

- Gesundheit als Voraussetzung für den Erfolg im WT-Beruf
- Wann spricht man von Stress – Eustress – Distress
- Leistungsdruck von außen, Anspannung von innen
- Druck durch Erwartungen an sich selbst und an die Mitarbeiter

### **2. WIE REAGIERT DER KÖRPER AUF NEGATIVEN STRESS?**

- Abhandlung einiger verbreiteter emotionaler und körperlicher Folgen von Stress:
- Hyperaktivität, Schlafstörung, Migräne, Depression, Verspannungen, Angst und Panik, Allergien, Herz- und Kreislaufschwäche, Erschöpfung

### **3. WIE MOBILISIERE ICH MEINE KRÄFTE IN ANGESpanNTEN LEBENSPhASEN?**

- Schnelle Lösungen nach TCM
- Tipps und Tricks nach TCM für dauerhaften Stressabbau
- Ernährungsempfehlungen für ein gesundes WT-Leben

### **4. WIE WANDLE ICH STRESS IN POSITIVE ENERGIE FÜR EINEN NACHHALTIGEN ERFOLG?**

- Überschuss an Power, Erhalt bzw. Wiederherstellung der Work-Life-Balance
- Entspannungstechniken und Atemübungen