

Petra Thomas

Praxis für Ganzheitliche Gesundheitsförderung

Goethestr.36a – 50858 Köln – Telefon 02234/ 2006700
Email [info\(at\)petra-thomas-praxis.de](mailto:info(at)petra-thomas-praxis.de)

I n f o r m a t i o n

Stressreduktion/ Stressbewältigung

Stress entsteht nicht aus einer Momentaufnahme des Lebens heraus, es ist die Summe mehrerer Momente mit und in höchsten Belastungsmerkmalen. Wir wissen, nur ein entspannter Mensch ist auf Dauer ein gesunder Mensch. Anspannung/Entspannung brauchen wieder eine Waage. Nur wer in sich ruht, kann Leistung bringen und erfolgreich sein. Nur wer dem Leben freudig gestimmt begegnet, kann glücklich und gestärkt sein.

Hier ist der erfolgreiche Einsatz „Auszeit mit MBSR“ eine unserer möglichen Stressreduktion/Stressbewältigungsprogramme. Diese Technik der Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness-Based Stress Reduktion) ist eine Kombination aus verschiedenen Formen u.a. von Meditation, Körperwahrnehmung und

Achtsamkeitsübungen (entwickelt von dem US-Mediziner Jon Kabat-Zinn) und hat sich seit über 30 Jahren nicht nur bei der Stressreduktion und Burnout-Prophylaxe bewährt, sondern auch bei chronischen Schmerzen, Schlafstörungen, Magenproblemen, Ängsten und Depressionen. Die Wirksamkeit ist in mehreren wissenschaftlichen Studien belegt.

Dieser zweite Bereich unseres Therapiekonzepts umfasst das Stressreduktion/Stressbewältigungs-Programm:

- **Achtsame Körperwahrnehmung (Body-Scan)**
- **Achtsamkeit auch bei alltäglichen Verrichtungen**
- **Achtsamkeitsübungen**
- **Atemtechniken**
- **Coaching & Verhaltensänderungen**
- **Entspannungstechniken**
- **Meditationstechniken**
- **Mentale und meditative Übungen**