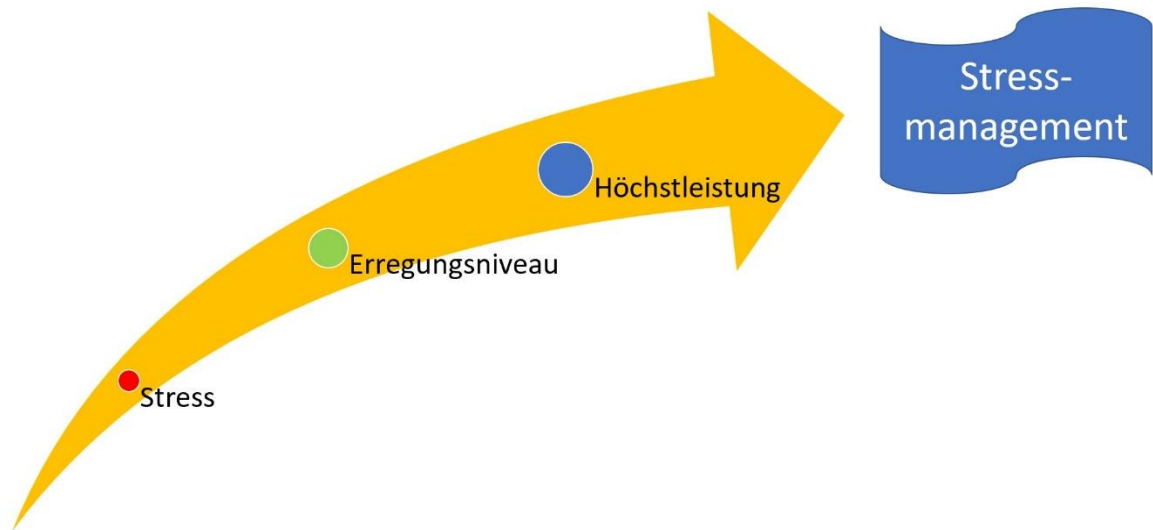
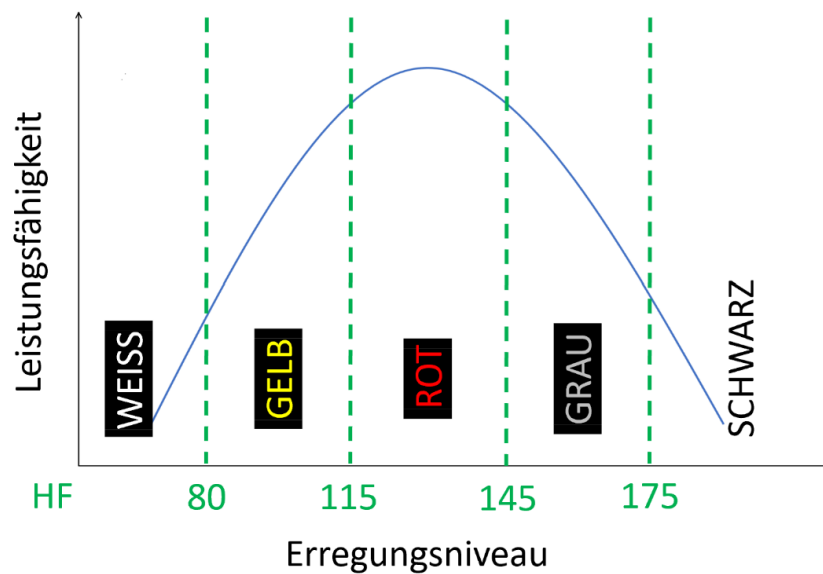


MANAGEMENT VON AKUTSTRESS



Yerkes & Dodson -Gesetz

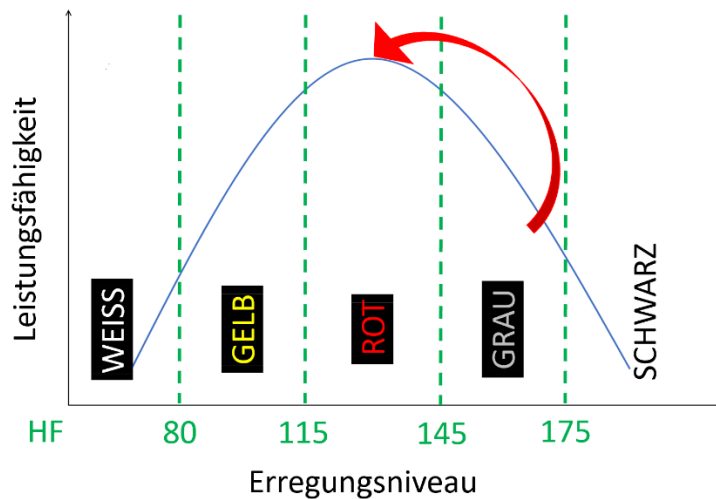


Ohne Stress ist keine Höchstleistung möglich!!

Möglichkeiten

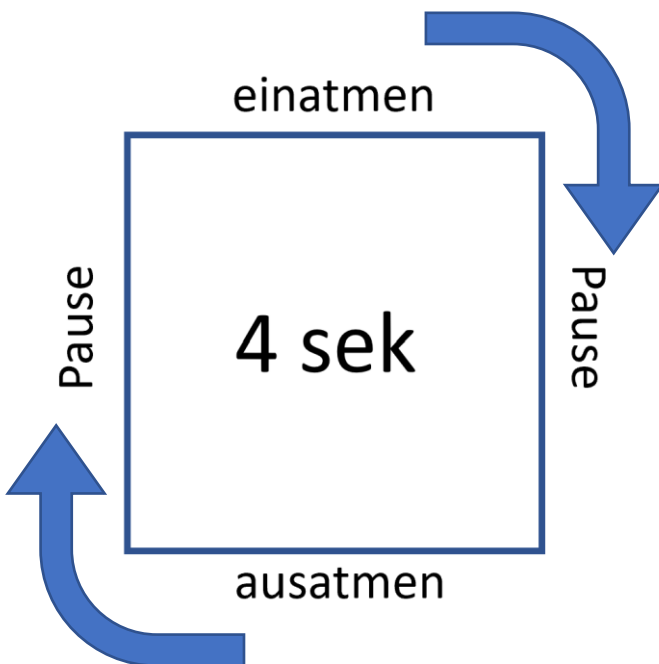
Immer präventiv → Train hard fight easy

Entspannungstraining



Mit Entspannungstraining ist es möglich von **grau** wieder zurück zu **rot** zu gelangen.

Box Breathing (entspannend)



Die Dauer ist nicht die entscheidende Größe, wichtig ist, dass tief in den Bauch geatmet wird!

Alternative (entspannend)

Doppelt so lang ausatmen wie einatmen, auch hier ist die Dauer nicht relevant!



WIM HOF Atmung (pushend)

<https://www.wimhofmethod.com/>



Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Abwechselnde Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen mit Fokus auf die Phase der Entspannung.

Geführte PMR →  YouTube

Mit etwas Übung, Anker setzen in Entspannungsphase einbauen!



Patrick
Mocker



www.stresstraining.at