

## Stressaktionsmodell:

Stressor: Innerer oder äusserer Stressauslöser



Herz- und Gefässsystem  
Skelettmuskulatur  
Nervensystem  
Immunsystem  
**KÖRPERLICHE REAKTION**

### Achtsamkeit auf:

Körperempfindungen,  
Gedanken, Gefühle, Situation  
bewusst wahrnehmen was  
„jetzt“ ist



### Stress-Aktion

Erregung ist da, aber gleichzeitig ist es möglich den Körper wahrzunehmen:

Verspannte Muskeln

Atmung

Gesamtkontext wird berücksichtigt

Erkennen neuer Möglichkeiten

Bedürfnisse beachten

Schnellere Wiederherstellung des inneren

Gleichgewichts

Stresshormone können abgebaut werden z.B. durch „bewusstes“ Handeln, wie Aktivität, Sport, Tanzen, Yoga, Kommunikation, etc.



### Wie hilft Achtsamkeit Stress zu bewältigen

Oftmals präventiv, entschleunigt, kann entspannend sein (Atem, Muskeln)

In Beziehung treten

Sich zuwenden

Freundliche Haltung, Mitgefühl

Wohlwollend

Nicht automatisch reagieren

Mehr Spielraum & Wahlmöglichkeit

Weniger Reaktivität, Innere Freiheit, Weniger ausgeliefert sein