

Weiterführende Hilfestellungen zum Thema „Stress & Belastungen“

Evaluation (Bearbeitungsdauer ca. 90 Sekunden):

<https://www.umbuzoo.de/d/5f326250c15cac2bf5852783/de/>

Wissenschaftlich validierter Test zu Stressbelastung/Burnout mit sehr detailliertem Ergebnis:

<https://www.psychomeda.de/online-tests/burnout-test.html>

Weiterführende Buchtipps:

- „Gelassen und sicher im Stress“ von Gerd Kaluza (Selbsthilfekurs für Stressmanagement mit ganz vielen Erklärungen und Übungen, sehr zu empfehlen)
- „Achtsamkeit im Job“ von Gerlinde Albrecht um den Kopf auszuschalten
- „Stressfrei in 10 Minuten“ von Heike Höfler
- „Falsch gedacht!“ von Marcus Täuber

Stresspräventionskurse (mind. 80% von KK bezuschusst):

<https://mobil-krankenkasse.de/unsere-leistungen/gesundheitskurse-und-reisen/gesundheitskurse/gesundheitskurse-stressmanagement.html>

<https://www.tk.de/techniker/gesundheits-und-medizin/praevention-und-frueherkennung/tk-gesundheitskurse-2023138>

Kostenlose MP3-Anleitungen für Achtsamkeit, PME und Atemübungen:

<https://mobil-krankenkasse.de/unsere-leistungen/psychische-gesundheit.html> (nach unten scrollen)

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/download-anleitung-entspannung-2006922>

Thematische Youtube-Filme und Filme zur direkten Anleitung:

- Die Top Tipps gegen Angespanntheit: www.youtube.com/watch?v=82XAfBkKNp4
- Entspannung durch die 5-Finger-Atmung: www.youtube.com/watch?v=QT8I4BoiL74
- Gerührte Meditation gegen Stress: www.youtube.com/watch?v=rz7pUGKD7Tc
- Progressive Muskelentspannung im Sitzen: www.youtube.com/watch?v=hQrkO63_fos
- Progressive Muskelentspannung im Liegen: www.youtube.com/watch?v=c8NdFOXBgxE
- Bauchatmung in Stresssituationen: www.youtube.com/watch?v=6dlm64za5Uw

Email-Adresse für weitere Fragen oder weitergehende Beratungswünsche:

info@psychologische-wege.de

