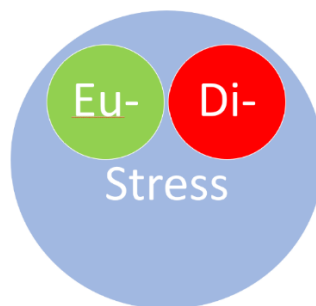


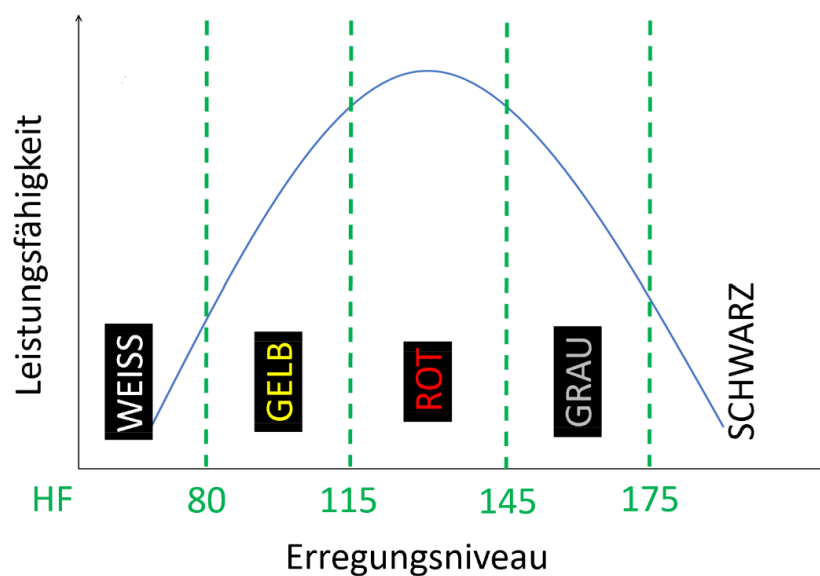
STRESSMANAGEMENT IN AKUTSITUATIONEN

www.stresstraining.at

Basis



Yerkes & Dodson -Gesetz



Ohne Stress ist keine Höchstleistung möglich!!

Möglichkeiten

Immer präventiv → Train hard fight easy

Organisatorisch

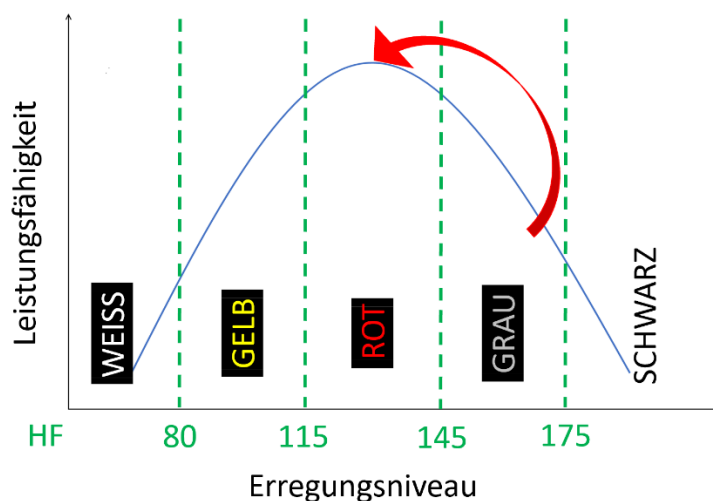
Standards & Normen: ABCD Schema

- **KISS** = KeepItSimpleStupid
- **langsam** = präzise & **präzise** = schnell

Persönlich

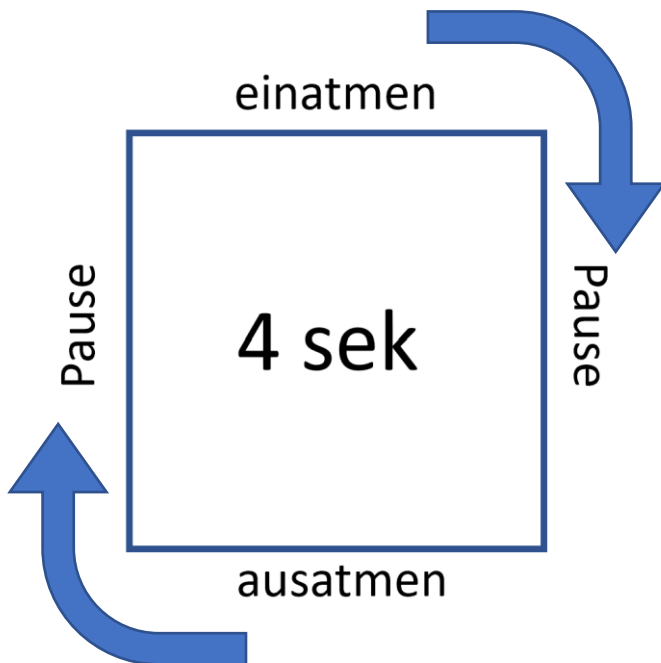
- Entspannungstraining: Atemtraining & PMR
- Mental Rehearsal
- Stresstraining:
 - allgemeines Stresstraining
 - spezielles Stresstraining

Entspannungstraining



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

Box Breathing



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

Alternative

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



WIM HOF Atmung

Atemtechnik um sein Erregungsniveau ansteigen zu lassen. →



Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson PMR

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

Geführte PMR →  YouTube

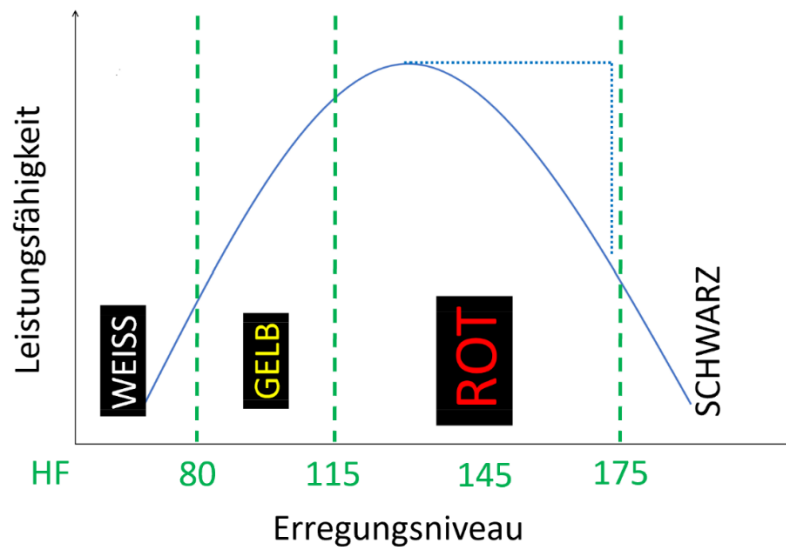
Mit etwas Übung, Anker setzen in Entspannungsphase einbauen!



APP Tipp eleMental

!Achtung, wer sich für ein Abo entscheidet, bitte mich für eine Vergünstigung kontaktieren!

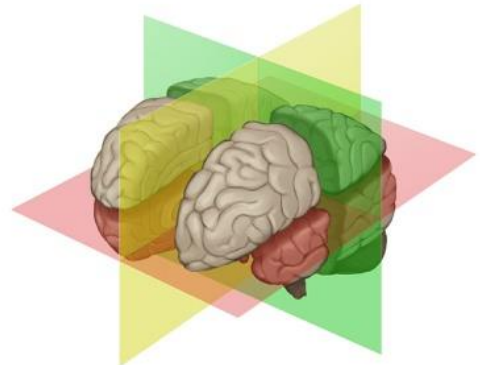
Stresstraining



Das Ziel ist es mit Stresstraining **rot** um **grau** zu erweitern!

Allgemeines Stresstraining

- Für unbekannte Stresssituationen
- Themenunspezifisch wirkungsvoll
- Zeitaufwändig



Sehr gute Möglichkeit ist **Life Kinetik**® Training.

Gleichzeitige motorische und kognitive Anforderung überfordert den Probanden und als Anpassungsreaktion wird im Gehirn das neuronale Netz erweitert → im Stress wird man leistungsfähiger.

Life Kinetik®

Formel

