

Stress, lass nach!

Wie uns der Kampf gegen die Uhr krank machen kann

Ob in Beruf, der Familie oder sogar in der Freizeit – Stress und Zeitdruck lauern überall. Effizienz und Zeitersparnis sind Begriffe, die längst auch in unserem Privatleben Einzug gehalten haben. Doch so wie der Tag nur 24 Stunden hat, ist auch unsere Belastungsgrenze nicht beliebig erweiterbar. Häufig muss uns erst unser Körper signalisieren, dass wir uns zu viel zugemutet haben.

In diesem Vortrag wird dem Phänomen Stress mit Hilfe gängiger Stresstheorien auf den Grund gegangen. Außerdem werden die gefährlichen Aspekte der ständigen Belastung für Körper und Geist unter die Lupe genommen.

Referent:

Sebastian Schuster, Sozialpädagoge B.A. (FH)

Gerontopsychiatrische Koordinationsstelle
Oberpfalz

Sozialpsychiatrisches Zentrum Amberg

Tel.: 09621 372425

E-Mail: sebastian.schuster@diakoniesuro.de

