

Gesund am Arbeitsplatz

Warnsignale Ihres Körpers

Egal welchem Stress Sie ausgesetzt sind, Ihr Körper reagiert meist in derselben Weise. Das macht Sinn, denn Ihr Körper bereitet sich auf **Kampf** oder **Flucht** vor. Und manchmal möchte er sich einfach nur tot stellen. Allerdings wäre das auf die meisten Stresssituationen die falsche Antwort.

Sie können Ihre körperlichen Reaktionen aber als **Frühwarnsystem** nutzen.

Versuchen Sie es gleich jetzt:

1 | Halten Sie inne und atmen Sie einmal tief ein und aus.

2 | Spüren Sie Ihren Körper angefangen vom Kopf bis zu den Füßen – fühlt sich alles gut an, oder ist irgendetwas anders? Wenn sich etwas anders anfühlt stellen Sie sich folgende Fragen:

- „Wie läuft es gerade in der Arbeit / im Privaten? Gibt’s irgendwo Stress?“
- „Was kann ich jetzt machen, damit sich mein Körper wieder besser fühlt?“

Und vergessen Sie nicht: die **Energie**, die Ihr Körper für Kampf oder Flucht bereitstellt, **muss verbraucht** werden. Nur dann bleiben Sie gesund. Also nach einem anstrengenden Tag noch ein Stück **gehen** oder **Sport** treiben. Danach fühlen Sie sich wieder wohl in Ihrem Körper.

