



STRESS BEGINNT IM KOPF UND ENTSPANNUNG IM KÖRPER. ODER UMGEKEHRT?

Das Herz schlägt schneller, der Pulsschlag erhöht sich, Adrenalin schließt in den Körper. Wie vor hunderten von Jahren schalten wir auf das Reptiliengehirn um. **Flucht oder Angriff**, alles andere führt zu keinem Erfolg. Mehr Möglichkeiten kennt unser Hirn nicht. Was damals unser Überleben gesichert hat, funktioniert heute so nicht mehr.

Obwohl wir im weitesten Sinne noch eine ähnliche Genetik haben, sieht unser Säbelzahniger heute etwas anders aus, zum Beispiel in Gestalt eines Kollegens, eines Familienmitglieds, des Nachbarn und deshalb ist dieses Rückzugs- oder Angriffsverhalten alles andere als zielführend.

Das Reptiliengehirn trifft zwar schnelle Entscheidungen, jedoch ist die Fehlerquote hoch und Nachhaltigkeit gering.

Doch es sind gar **nicht die Aufgaben, die Termine, die Verpflichtungen**, die uns das **Leben schwer machen**, es ist die **Art, wie wir damit umgehen, und die lässt sich ändern**.

Sie gehen mit Methoden nach Hause, die Ihnen ermöglicht, flexibel auf belastende Situationen zu reagieren und Ihre Einstellungen zu diesen ins Positive zu transformieren.

Wann?

MI 14.09.2022

18:00 – 21:00

Wo?

Alser Straße 30/7

1090 Wien

Kosten?

90 Euro