

Ich habe Stress. Ich bin im Stress. | Teil 3

Rückblicke: [Teil 1](#) | [Teil 2](#)
Mit den Begriffen

"Qualitative Pause"

endete der 2. Teil dieses Artikels.

Eine "Qualitative Pause" ist nach meiner Definition eine Pause, die für Gehirn und Nervensystem eine wirkliche Entspannung bietet.

Das klingt doch eigentlich ganz einfach, oder?

Bei näherer Betrachtung jedoch wird es - nach meinen Beobachtungen aus der Arbeit mit Menschen, die zu viel Stress haben - schwierig.

Menschen:

1. wissen nicht (mehr), was sie entspannt.
2. können zwischen Anspannung und Entspannung nicht (mehr) unterscheiden.
3. suchen Entspannung in einer anderen Beschäftigung, die oft digital stattfindet.

Das "mehr" steht hier in Klammern, weil ich davon ausgehe, dass wir mit einer gesunden Balance zwischen Anspannung und Entspannung auf die Welt kommen, wir diese Fähigkeit jedoch aus sehr unterschiedlichen Gründen vergessen, verdrängen, verschieben.

Wir suchen nach Entspannung

- am Abend
- am Wochenende
- im Urlaub.

Das liest sich ganz gut und ist besser als nichts - jedoch eignet sich das meiner Meinung nach nicht für den täglichen Ausgleich.

Täglicher Ausgleich bedeutet für mich

mehrere "qualitative Pausen" über den Tag verteilt

idealerweise im

Abstand von ungefähr 90 - 120 Minuten

(unsere übliche Aufmerksamkeitsspanne) und passend zu Ihrem Gehirn.

Was ist denn passend zu meinem Gehirn?

Passend für Ihr Gehirn ist eine Entspannungseinheit nach meinem Verständnis dann,

wenn die Alltagsgedanken relevant in den Hintergrund treten.

jedoch nicht wie?

Sie haben Fragen zum Thema Stress?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

kostenfreien Kennenlerngespräch.

Online-Buchung Kennenlerngespräch

Weitere Infos Stress

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund

Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

mensch-individuell.de

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Wichtiger Hinweis:

Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.