



# Reset – Kraft tanken & Stress lösen

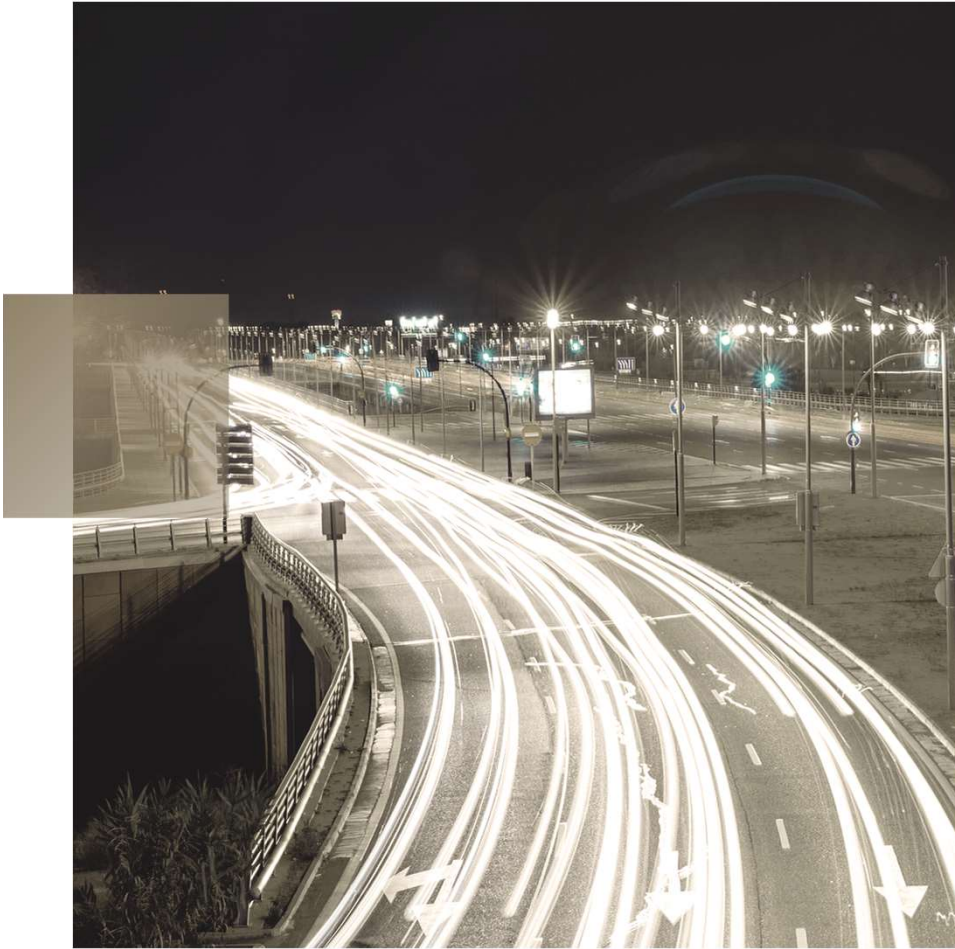
Sprecherin: Helen Mau



# Helen's Mission ist es:

Menschen ihren Resetknopf zu  
zeigen, der Stress  
bewältigt, Resilienz erfahren lässt  
und die  
Performance an die Spitze bringt.





**Zwischen volle Power,  
Stromsparmmodus und  
Reset.**

*„Gar nichts tun, das ist die  
allerschwierigste  
Beschäftigung und  
zugleich diejenige, die am  
meisten Geist voraussetzt.  
(Oscar Wilde)*



# Auswirkungen von Stress

## Körperlich:

Erschöpfungszustand, Schwindel, Kreislaufbeschwerden, Anspannung, Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Krankheiten, Verdauungsbeschwerden, Muskelkrämpfe, innere Unruhe, Mimik und Gestik verhärten sich

## Geistig:

Konzentrationsschwierigkeiten, Denkblockaden, Vergesslichkeit, geringe Merkfähigkeit, mehr negative Dinge werden wahrgenommen

## Verhalten:

Antriebslosigkeit, Rastlosigkeit, Schlafstörungen, Neigung zu Alkoholkonsum und Frustessen, erhöhte Unfallgefahr und sexuelle Schwierigkeiten, „falsches Verhalten“, keine Motivation, man nimmt Themen zu sehr zu Herzen und mit nach Hause

## Gefühle:

Gereiztheit, Lustlosigkeit, Unzufriedenheit, Gefühl der Überforderung und Hilflosigkeit, Gefühl der Fremdbestimmung, Übellaunigkeit, Angst, Trauer

01

### **Atmen**

Durch einen bewusst langsamen Atemrhythmus kann die **Herzaktivität positive reguliert** werden, wodurch **Leistungen** in verschiedenen Bereichen (physiologisch, kognitiv) **verbessert** werden können.

02

### **Achtsamkeitstraining**

Schlicht weg im **Hier & Jetzt** zu sein, nicht mit Trauer oder Wut in der **Vergangenheit** und auch nicht mit Ängsten und Sorgen in der **Zukunft**.

03

### **Schlaf, Ernährung, Bewegung und Entspannung beachten**

**4 Bausteine** im Alltag **gesund und ausgeglichen** halten, um Stress schon vorbeugen zu können.

04

### **Psycho-soziale Regulation**

**Vagusnerv** ansteuern durch die kalte Dusche, Ohren massieren, Atmen, Klopfen. Emotionsregulation durch tappen oder Musik

05

### **Externe Unterstützung**

Bei einem Gefühl der **Leere, der Taubheit**, Unterstützung annehmen. Man kann wieder die **Gehirnstrukturen verändern** und die **Herzaktivität regulieren**.

**Tu das:**

# THANKS

Möchten Sie ihrem Leben noch mehr Erfolg durch Ausgeglichenheit geben? Dann freuen wir uns auf ihre Kontaktanfrage.

**HEFA HEALTH & PERFORMANCE**

Helen Mau

E-Mail: [kontakt@hefa-health.de](mailto:kontakt@hefa-health.de)

Tel.: +49 178 8570700

Webseite: [www.hefa-health.de](http://www.hefa-health.de)

