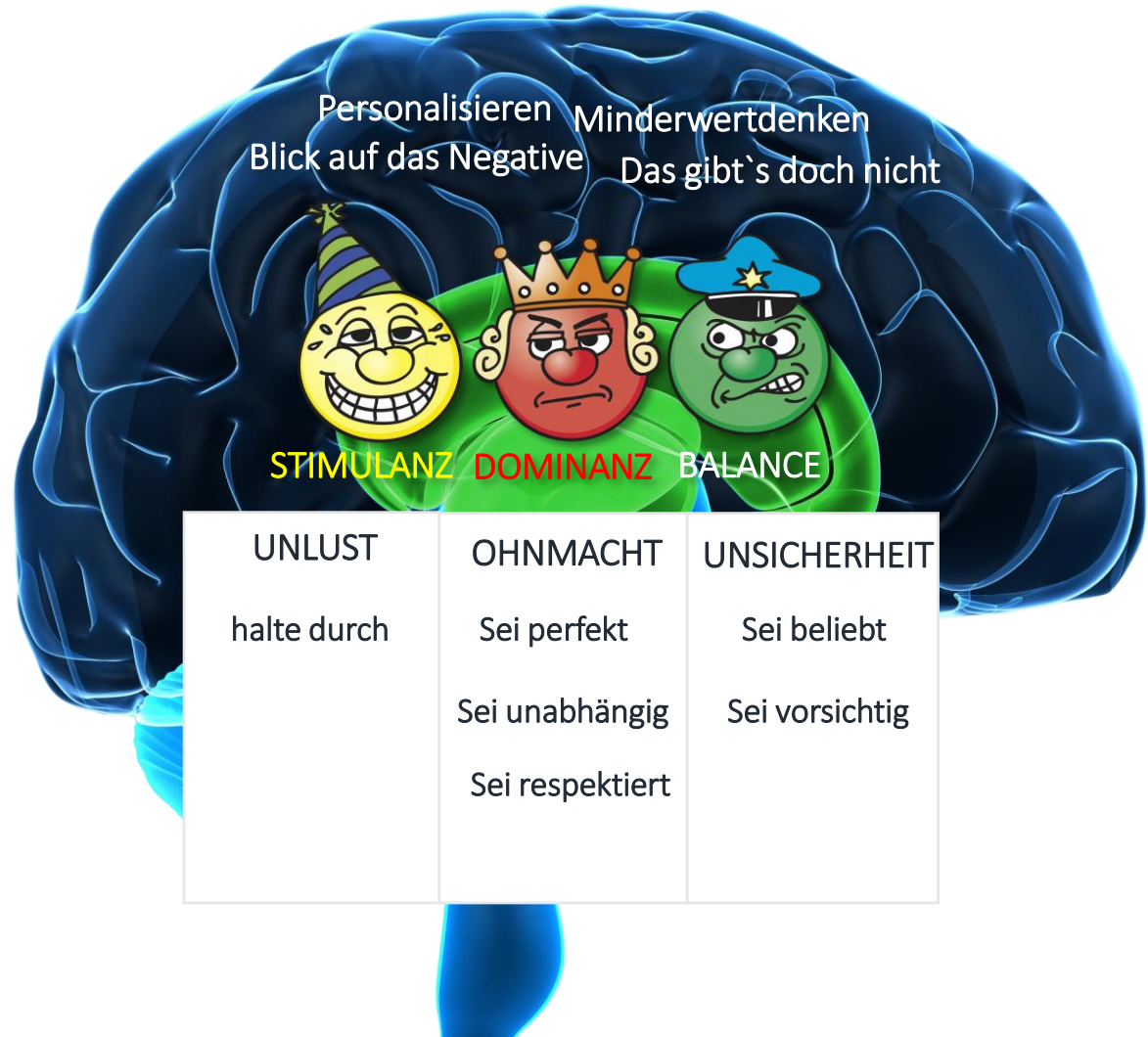


# Stressauslösende und Stressverstärkende Einstellungen

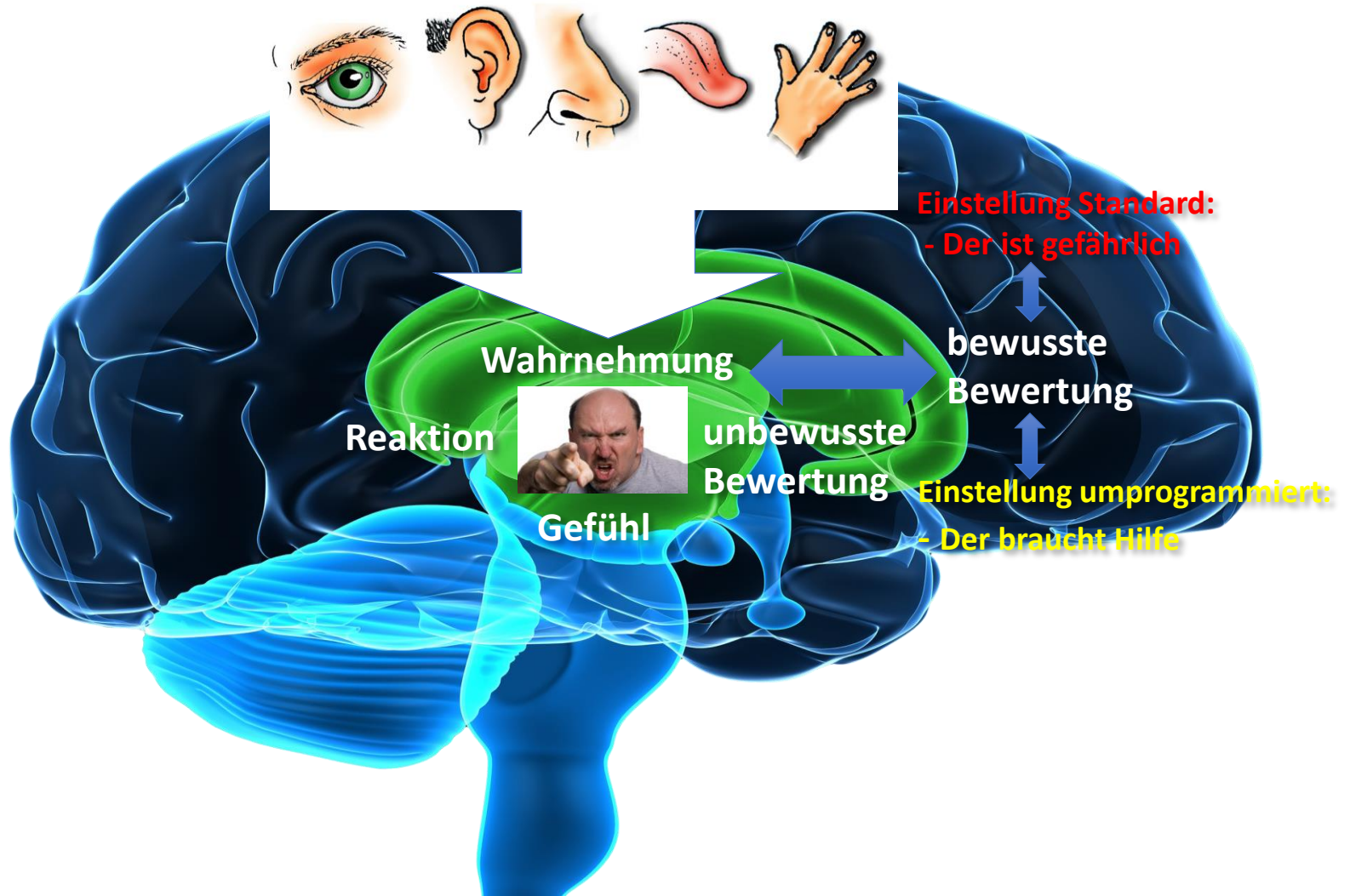


Personalisieren Minderwertdenken  
 Blick auf das Negative Das gibt's doch nicht

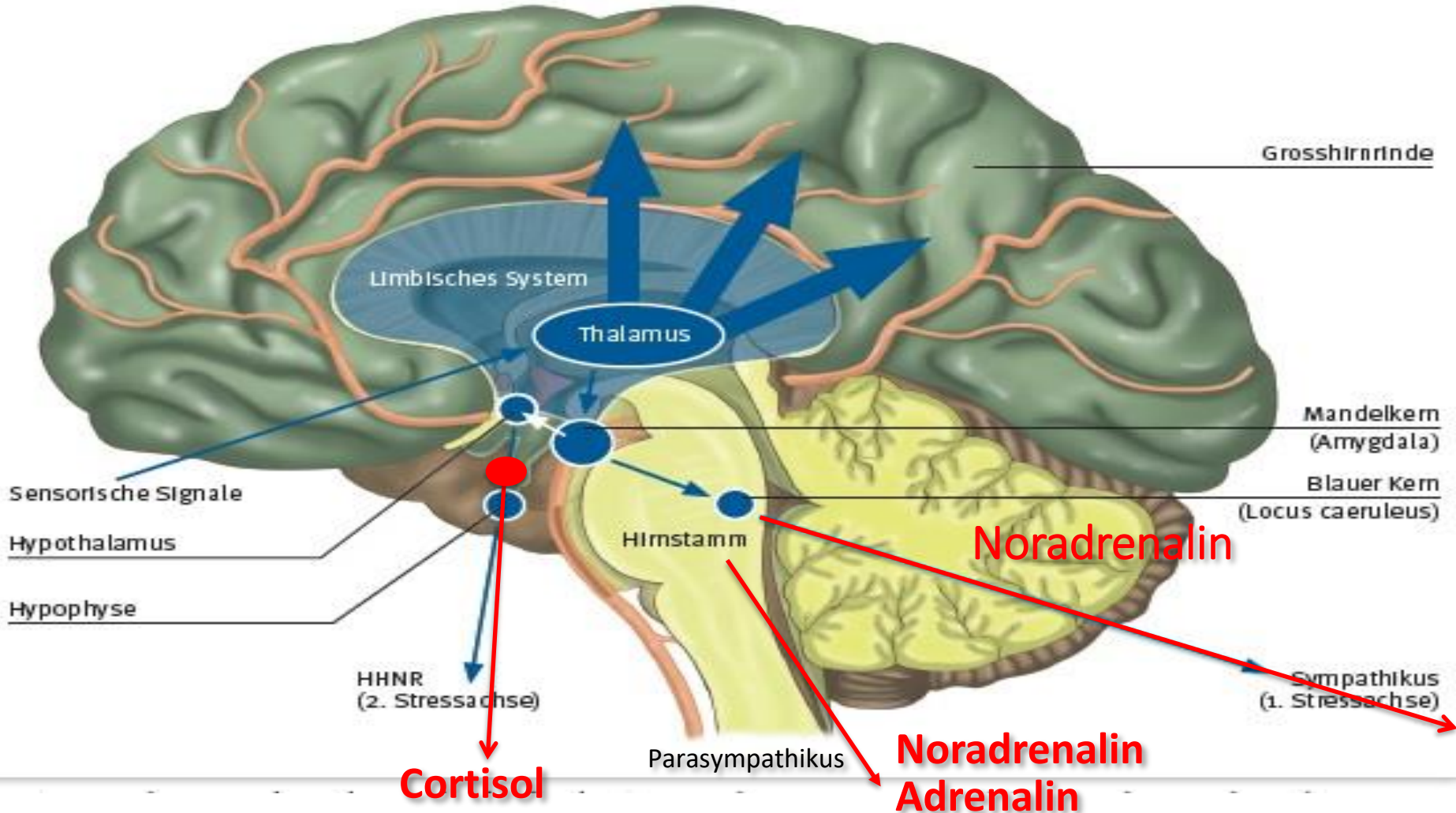
STIMULANZ DOMINANZ BALANCE

UNLUST	OHNMACHT	UNSICHERHEIT
halte durch	Sei perfekt	Sei beliebt
	Sei unabhängig	Sei vorsichtig
	Sei respektiert	

# Einstellungen umprogrammieren



## Was im Gehirn bei Stress abläuft



Quelle: Gert Kaluza, Gelassen und sicher im Stress, Springer 2015