



WILLKOMMEN  
zur Frage

**Verursacht DENKEN Stress?**

# Was ist Stress?

Die Stressforschung definiert Stress als unspezifische Antwort des Organismus auf jede Beanspruchung, die an ihn gestellt wird.

# STRESSTRIAS oder STRESSAMPEL



# Warum Menschen mehr Stress haben als ein Hase ....



**Es sind nicht die Dinge oder Ereignisse an sich, die uns beunruhigen, sondern die Einstellungen und Meinungen, die wir zu den Dingen haben.**

**Epiktet, griech. Philosoph**

# 5 stressverschärfende Denkmuster

- Das gibt`s doch nicht – Denken
- Blick auf das Negative
- Negatives Konsequenzen – Denken
- Defizit – Denken
- Personalisieren

**ICH BIN  
NICHT  
MEINE  
GEDANKEN !**