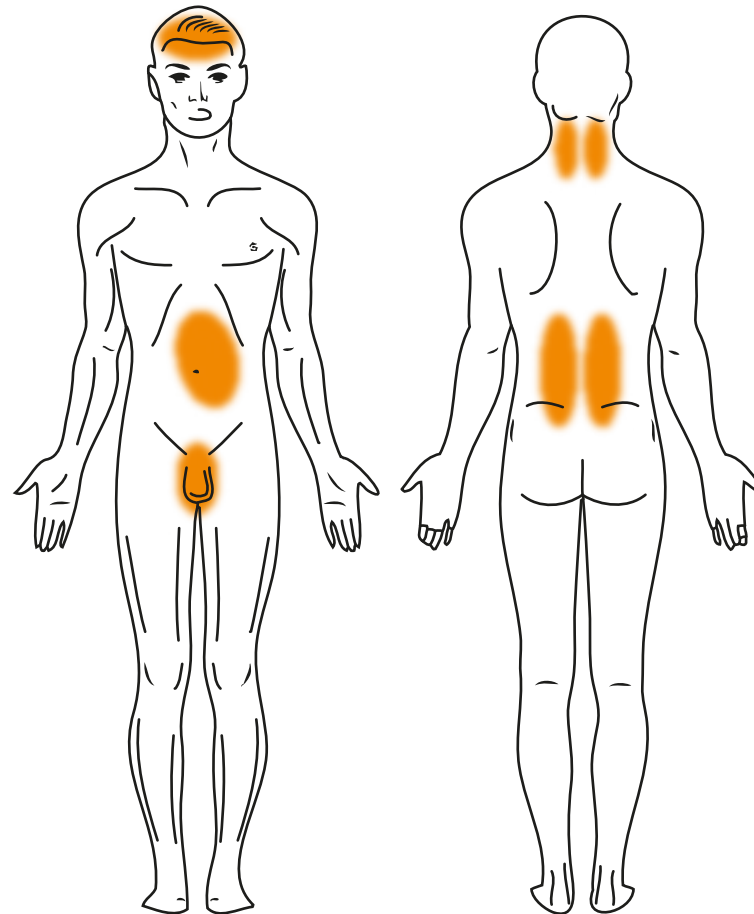


Hier wirkt Stress im Körper erste Warnzeichen

Kopfschmerzen
„Druck im Kopf, unscharf“

Stressmagen
„Klos im Bauch, Völlegefühl“

**Vermindertes
Sexualleben**
„Da geht gerade nichts.
Habe keine Lust darauf.“



**Verspannung der
Nackelmuskulatur**
„Total verspannt, bretthart“

**Verspannte
Lendenmuskulatur**
„Kreuzschmerzen (vom Sitzen oder Stehen), ich bin total steif.“

Obwohl wir uns deutlich äußern und wir diese körperlichen Warnsignale alle kennen, ignorieren wir sie nicht selten (vorsätzlich). Jetzt wäre der richtige Zeitpunkt die Bremse zu ziehen und sich um Körper, Geist und den Umgang mit Stress Gedanken zu machen – und vor allem: etwas an unserem Verhalten zu verändern.



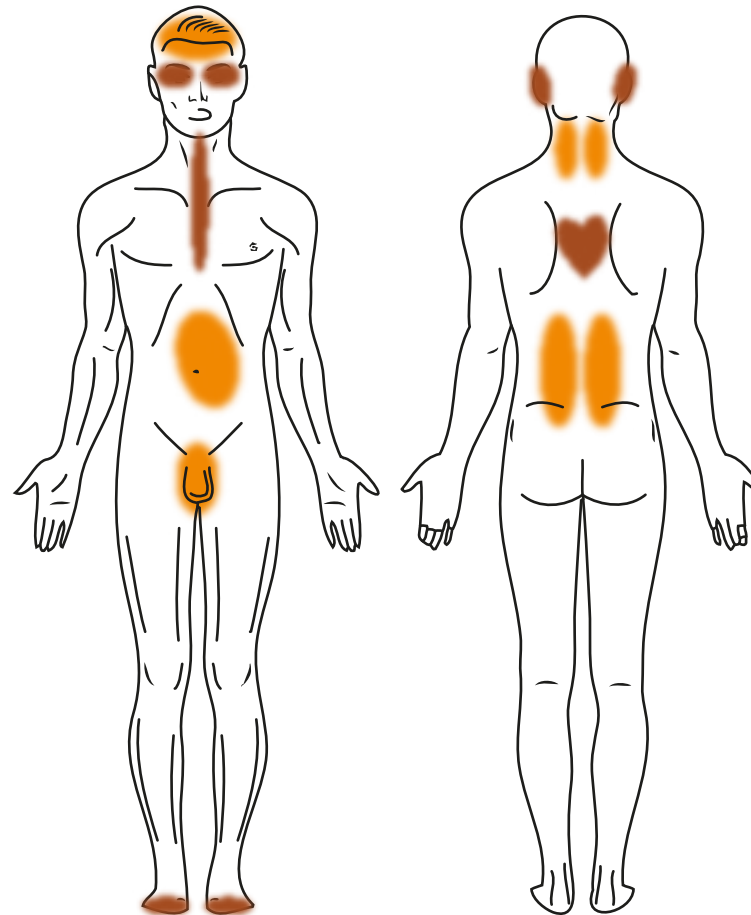
Hier wirkt Stress im Körper was der Körper uns sagt

Brennende Augen

„Ich will das nicht mehr sehen!“

Sodbrennen

„Ich will das nicht mehr schlucken.“



Tinnitus

„Ich kann das nicht mehr anhören.“

Herzpochen

„Ich schaffe das nicht mehr.“

Schmerzende Füße

„Ich kann das nicht mehr durchstehen.“

Ignorieren wir die ersten Warnzeichen, spricht der Körper eine deutlichere Sprache mit uns.

Wenn wir ihn jetzt weiter ignorieren schädigen wir ihn (=uns selbst) und Stress wird chronisch, körperliche (Langzeit)Schäden sind die Folge.

Das ist eines der Probleme im Laufe eines Burnout: gerade weil wir nicht mehr volle Leistung bringen können wollen wir noch mehr leisten und überfordern unseren Körper trotz deutlicher Warnung mehr und mehr – die Spirale zieht sich zu.

