

# **Anspannung, Stress und Flow – wie viel ist gut und wichtig**

Aufgabe 8.3 A & B

# Kontext



# Energie-Fass



## Welche Faktoren rauben Ihnen Energie?

- *Dauerhafter Stress kann zu physischen Erkrankungen führen*



## Aus welchen Faktoren ziehen Sie Energie?

- *Achtsamkeit & Meditation*
- *Pausen, Bewegung und Schlaf*



# Achtsamkeitsübungen

zum Beispiel: **Bewusst atmen**



# “Jetzt sind Sie am Zug!”

© Fit für die Geschäftsführung  
Harald Eichsteller & Michael Lorenz

