



Viktoria Hammon
Holistisches Stressmanagement

1. Bewältigung einer akuten Stresssituation

Notwendige Energie wird durch
Adrenalinausschüttung mobilisiert

Der unvollständige Stresskreislauf

4. Der Stresskreislauf bleibt stecken

Die Situation wurde nicht bewältigt.
Das System bleibt stecken und
belastet Herz und Kreislauf
langfristig.

2. Bleibt die Handlung aus

bleibt die Stresssituation bestehen
und Adrenalin wird weiterhin
ausgeschüttet

3. Dann bleibt auch die seelische Erholung aus

Die nervliche Erregung des
Hormonsystems geht weiter. Die Stress-
Energie wird nicht abgebaut.