

# Methoden zur Stressbewältigung



In der heutigen Zeit sind wir alle mehr oder weniger Stress ausgesetzt. Der Umgang mit dem Energiehaushalt sowie die Wahrnehmung der eigenen Grenzen ist nicht immer einfach. Jeder Lebensalltag ist individuell und benötigt daher persönliche Lösungen. Hinzu kommt, dass jeder Mensch seine eigene Leistungsgrenze hat und somit mehr oder eben weniger Stress erträgt. Ausserdem ist es nicht immer möglich, die Stressquellen abzuschwächen oder gar zu beseitigen.

**Hier entsteht demnächst ein Blog-Beitrag zu diesem Thema**

Weitere Informationen zum Thema Stressmanagement siehe Blogbeitrag [,Stressmanagement Kursangebote,](#).



[Beitrag von Jean-Pierre Wicht](#)  
[Entspannungstrainer, Dipl. Yogalehrer](#)