Quelle: www.lazarus.at/2021/10/21/gastbeitrag-stress-lass-nach-mit-achtsamkeit-zu-mehr-gelassenheit

Selbstpflege wichtiger denn je: Stress lass nach – Mit Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit

Berufliche Belastungen und private Sorgen führen bei vielen von uns immer wieder zu Stress. Achtsamkeit hilft dabei, ein besseres und entspanntes Leben zu führen. Wie das jeder und jedem von uns gelingen kann, zeigt die AOK mit hilfreichen Online-Angeboten zum Thema Achtsamkeit.

Druck auf der Arbeit, Geldsorgen, Streit mit Freunden oder Familie – auf unsere Seele kann im Alltag eine ganze Menge einprasseln. Kein Wunder, wenn uns das zu schaffen macht. Doch wo bleibt Zeit für die Regenerierung? Die AOK-Online-Angebote zur psychischen Gesundheit können Sie bequem von zu Hause aus

wahrnehmen. In interaktiven Kursen und Online-Coachings erhalten Sie Hilfe für viele der Belastungen, denen wir uns täglich ausgesetzt sehen.

Unter Achtsamkeit versteht man eine besondere Form der Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung, die viele positive Effekte mit sich bringt. Sie kann beispielsweise Stress, depressive Symptome oder sogar Schmerzen reduzieren. Achtsamkeit kann bei der Bewältigung von Ärger helfen sowie zur Entspannung und Entschleunigung beitragen. Erreicht wird das durch Techniken und kleine Übungen, die jeder im Alltag einbauen kann und die nur wenige Minuten kosten.

> zum Beitrag: Mit Achtsamkeit zur inneren Balance (AOK-Nordost)

> zu den Alltagsübungen und Coachings für Ihre seelische Gesundheit