



DER EINFLUSS DER PSYCHE

Wenn sprichwörtlich davon die Rede ist, „eine Last auf den Schultern“ zu tragen, meinen wir damit nicht unbedingt ein messbares Gewicht. Vielmehr ist dann „psychische Belastung“ gemeint, die sich aber auch auf das Muskel-Skelett-System auswirken kann. Faktoren wie mangelnde Wertschätzung, monotone Arbeit, Zeitdruck, schlechte oder fehlende Kommunikation, unzureichende Pausen, aber auch Aspekte aus der Arbeitsumgebung wie Lärm oder schlechte Beleuchtung können für Stress sorgen. Stress kann, wie körperliche Belastungen ebenfalls, Spannungen in den Muskeln auslösen, die im Körper spürbar sind, zum Beispiel als Verspannungen. Umgekehrt können aber auch längere körperliche Beeinträchtigungen negative Auswirkungen auf die Psyche haben. Ein wechselseitiger Ausgleich, beispielsweise durch Bewegung und Entspannungsübungen, ist daher sinnvoll. Wenn uns psychische Belastungsfaktoren zu sehr beanspruchen, ist es wichtig, das Problem möglichst an der Quelle zu bekämpfen und den Ursachen für den Stress zu begegnen.



Hier geht es zu den
Audiobeispielen



Hier finden Sie Ausgleichs-
übungen zur Entspannung