

# Wie man sich psychosomatisch auf stressige Termine vorbereitet



Ernähren Sie sich gesund. Fettes essen macht müde. Auch wenn noch nicht alle Zusammenhänge klar sind, korreliert gesundes Essen mit einer höheren Leistungsfähigkeit und generellem Wohlbefinden.

immer; bzw. so früh wie möglich



Betrachten Sie Anspannung als Reminder, dass sie sich auch vorbereiten. Unsere Einstellung zum Stress beeinflusst wie wir ihn wahrnehmen. Profis bereiten sich oft und wiederholt auf wichtige Ereignisse vor.

3 Monate vor dem Termin



Kleider machen Leute – machen Sie was daraus! Tragen Sie das, was Ihrer Wunschposition angemessen ist. Ein dünnes Merino Shirt verbessert das Körperklima auch im Rampenlicht.

1 Woche vorher



Erinnern Sie sich daran, dass mit statistischer Sicherheit nicht viel schiefgehen wird.

1 Tag vorher

60-5min vorher



Sport - Die beste Anti-Stress, Anti-Aging, Anti-Depressions, etc-. Medizin.



Ähnlich wie Sport und Ernährung reguliert Schlaf eine ganze Reihe von Funktionen im Körper. Darunter unsere Stressempfindlichkeit.



Unsere Stimmung beeinflusst unsere Haltung. Unsere Haltung unsere Stimmung. Nehmen Sie Haltung an!