



DIE PREMIUM-GESUNDHEITSBIBLIOTHEK

MASTER EDITION / BAND 13

Stress regulieren. Angst verstehen.

Orientierung, Alltagshilfen und passende Behandlung.

NEU: ATEMTECHNIKEN BEI SCHMERZ, STRESS & ANGST

Breathworks · Box Breathing · Atemübungen · 14-Tage-Plan

WISSEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

Leitlinien & Studien · Training & Therapie
Ernährung & Mikronährstoffe · Persönliche Arbeitsblätter

Denis M. Brennenstuhl

D.O. Int. · D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

Franco Sanna

D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

MASTER EDITION 3.1 / SEPTEMBER 2026

INHALT & NAVIGATION

Ihr Weg durch diesen Band

Wählen Sie ein Kapitel. Seitenzahlen und PDF-Lesezeichen führen direkt zum Thema.

Handlungsfreiheit im belasteten Alltag	3
HPA-Achse und autonomes Nervensystem	4
Stress und Angst voneinander abgrenzen	5
Den Angstkreislauf erkennen	6
Eine kurze Orientierungspause	7
Sorgen in Aufgaben übersetzen	8
Unterstützung ist ein aktiver Schritt	9
Behandlung und Zusatzangebote einordnen	10
Meine Woche mit mehr Spielraum	11
Auslöser, Handlung und neue Erfahrung	12
Stress, Angst und Krankheit auseinanderhalten	13
Eine Pause im belasteten Alltag	14
Atemtechniken bei Schmerz, Stress und Angst	15
Quellen & Evidenz	29
Quellen zur Vertiefung	30
Wissen in den Alltag übersetzen	31
Urheberrecht & Nutzung	32

WISSEN & PRAXIS

Handlungsfreiheit im belasteten Alltag

Stress ist eine Anpassungsreaktion auf Anforderungen. Belastend wird er unter anderem dann, wenn Anforderungen, wahrgenommene Kontrolle und Erholungsmöglichkeiten dauerhaft ungünstig zusammenwirken. Eine Angststörung ist davon zu unterscheiden und braucht gegebenenfalls eine spezifische Behandlung.

**Körper**

Aktivierung, Schlaf und Erkrankungen berücksichtigen.

**Erleben**

Bewertungen, Sorgen und Vermeidung erkennen.

**Umfeld**

Anforderungen und Unterstützung konkret verändern.

Das Ziel dieses Bands

Sie erhalten Orientierung, kurze alltagstaugliche Übungen und Arbeitsblätter für ein fachliches Gespräch. Atemtechniken, Bewegung oder Nahrungsergänzung ersetzen bei einer behandlungsbedürftigen Angststörung keine geeignete Psychotherapie oder ärztliche Behandlung. [1]

Akute Hilfe

Bei unmittelbarer Selbst- oder Fremdgefährdung 112 oder eine psychiatrische Notaufnahme. Neue starke Brustschmerzen, Ohnmacht, schwere Atemnot oder neurologische Ausfälle ebenfalls als möglichen Notfall behandeln.

WISSEN & PRAXIS

HPA-Achse und autonomes Nervensystem

Die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse, kurz HPA-Achse, koordiniert unter anderem die Cortisolantwort. Sympathische Aktivierung kann Kreislauf, Atmung und Aufmerksamkeit rasch verändern. Diese Systeme sind keine voneinander unabhängigen Ein-Aus-Schalter.

Ebene	Beispiel	Praktische Konsequenz
Biologisch	Schlafmangel, Schmerz oder stimulierende Substanzen verändern die Ausgangslage.	Körperliche Faktoren und Medikamente mitprüfen.
Psychologisch	Eine Situation wird als unkontrollierbar oder gefährlich bewertet.	Bewertung und Handlungsmöglichkeiten konkret betrachten.
Sozial	Schichtarbeit, Konflikte oder fehlende Hilfe halten Belastung aufrecht.	Umfeld verändern und Unterstützung organisieren.

Keine Diagnose aus einem Gefühl

Innere Unruhe beweist weder einen dauerhaft erhöhten Cortisolspiegel noch eine „Nebennierenschwäche“. Unspezifische Symptome rechtfertigen kein pauschales Hormon- oder Mikronährstoffpaket.

Welche konkrete Anforderung lässt mir derzeit zu wenig Handlungsspielraum?

Stress regulieren - Angst verstehen

Dies ist eine kostenlose Leseprobe.

Die Vollversion umfasst 32 Seiten und enthält persönliche, digital ausfüllbare Arbeitsblätter.

Alle Ratgeber und persönliche Begleitung:
optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/

Gesundheitsinformation ersetzt keine individuelle Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.