



BOOST THE BEAST LAB

PERFORMANCE LAB

KİŞİSEL PLAN

STRESS & LIFESTYLE-PLAN

30/100

KRİTİK

Individueller Plan zur Optimierung von Stress und Lifestyle

STRESS & LIFESTYLE-PLAN

Individueller Plan zur Optimierung von Stress und Lifestyle

DEINE AUSGANGSLAGE

- Stress-Niveau signalisiert chronisch erhöhten Sympathikus-Tonus - dein Körper läuft im Dauer-Alarm-Modus, nicht in akuten Spitzen.
- Job + Familie als Stressor-Kombination: Karrieren-Sympathikus (Leistungsdruck, Entscheidungen) überlagert sich mit Beziehungs-Sympathikus (Konflikte, Koordination) - diffuser Dauer-Tonus ohne klare Pausen.
- Sleep Score 60/100 + Ausdauer-Niveau deuten auf Schlaf-Qualitäts-Defizit und zu wenig Bewegung hin - beides verschärft Stress-Akkumulation. Dein Körper hat keine Entlastungs-Ventile.

STRESS-PHYSIOLOGIE: WARUM 'EINFACH ENTSPANNEN' NICHT FUNKTIONIERT

- Stressoren lösen eine Kaskade von physiologischen Reaktionen aus, die den Sympathikus aktivieren. Dies führt zu einer Erhöhung der Herzfrequenz, des Blutdrucks und der Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol. Diese Hormone haben eine anxiogene Wirkung und können zu einer Verstärkung der Stressreaktion führen.
- Die Dauer der Stressreaktion ist durch die Dauer der Exposition gegenüber Stressoren bestimmt. Wenn Stressoren über längere Zeiträume hinweg anwesend sind, kann dies zu einer chronischen Stressreaktion führen, die mit einer Dysregulation des autonomen Nervensystems und einer erhöhten Anfälligkeit für Stresserkrankungen verbunden ist.
- Die individuelle Stressreaktion wird durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst, darunter genetische Prädisposition, frühere Stresserfahrungen, die Verfügbarkeit von Ressourcen und die soziale Unterstützung. Diese Faktoren können die Schwere der Stressreaktion und die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, beeinflussen.
- Die Wiederherstellung des Gleichgewichts nach einer Stressreaktion erfordert eine aktive Entspannungstechnik, die das parasympathische Nervensystem aktiviert. Dies kann durch Techniken wie tiefe Atmung, progressive Muskelrelaxation oder Meditation erreicht werden. Diese Techniken helfen, die Herzfrequenz zu senken, den Blutdruck zu normalisieren und die Ausschüttung von Stresshormonen zu reduzieren.

STRESS & LIFESTYLE-PLAN

AKUT-TOOLS: SCHNELLE SYMPATHIKUS-RUNTER-REGULATION

- [Redacted text]
- [Redacted text]
- [Redacted text]
- [Redacted text]

MENTAL PERFORMANCE: GEDANKEN-UMDEUTEN STATT GEDANKEN-UNTERDRÜCKUNG

- [Redacted text]
- [Redacted text]
- [Redacted text]

STRESS & LIFESTYLE-PLAN

LIFESTYLE-ARCHITEKTUR: AUTOMATISIERUNG STATT WILLENSKRAFT

- [Redacted text block]
- [Redacted text block]
- [Redacted text block]
- [Redacted text block]

STRESS & LIFESTYLE-PLAN

JOB-STRESS: DETACHMENT + MASTERY-HOBBY

- [Redacted text]
- [Redacted text]
- [Redacted text]

STRESS & LIFESTYLE-PLAN

FAMILIE-STRESS: REPAIR ATTEMPTS + CO-REGULATION

- [Redacted text]
- [Redacted text]
- [Redacted text]

PROGRESS-TRACKING: OBJEKTIV + SUBJEKTIV

- [Redacted text]
- [Redacted text]
- [Redacted text]
- [Redacted text]