



## Dranbleiben an den Reha-Zielen

Guten Tag,

sie wünschen sich einen entspannten Umgang mit Stresssituationen? Dann kommen unsere Tipps genau richtig.

Wir wünschen Ihnen eine entspannte Woche!

Ihre Dr. Becker Klinikgruppe

### Eigene Stressmuster erforschen

Wer sich selbst mit Achtsamkeit begegnet und einmal genauer hinschaut, kann so seine ganz persönlichen Stressmuster erforschen. Meist liegen diese tief in unserem Inneren verborgen. Wir erkennen sie nicht mehr oder schenken ihnen wenig Beachtung, obwohl sie so viel in uns bewegen und uns oft Kraft kosten. Nehmen Sie die folgenden Impulsfragen einmal mit in Ihren Alltag und entdecken Sie „blinde Flecken“. Fallen Ihnen zum Beispiel Muster auf, die Sie wiederholt durchleben?

#### Wie erlebe ich Stress?

Anregungen zur Selbstreflexion:

- Ich gerate in Stress, wenn ...
- Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...
- Wenn ich im Stress bin, dann ...

Gibt es Alternativen, wie Sie reagieren könnten? Zum Beispiel mit:

- **Ablenkung**  
Wählen Sie Formen der Ablenkung, die Ihre Lebensqualität steigern (z. B. Spaziergänge, Schwimmen, Gespräche mit einer Freundin, einem Freund etc.).
- **Vermeidung**  
Wenn Sie eine Situation belastet, kann es wichtig sein, diese zu verlassen, bis Sie sich wieder erholt haben. Stellen Sie sich danach aber dem Konflikt.
- **Relativieren**  
Es ist wichtig, Ihren Gefühlen und Gedanken genug Aufmerksamkeit zu schenken. Ihre tiefsten Gefühle zu respektieren, ist eine Form von Selbstachtung.
- **Aufmerksamkeit**  
Gefühle wollen erfahren werden. Akzeptieren Sie, was gerade ist, ohne gleich etwas verändern oder tun zu wollen. Beobachten Sie, was geschieht, wenn Sie Ihren Gefühlen Raum geben.

Sollten Sie Fragen zum Thema Reha haben, können sie sich an den Dr. Becker Infoservice wenden:

Dr. Becker Infoservice

Tel. 0221 – 588 30 822

Chat: Auf der Webseite [www.dbkg.de](http://www.dbkg.de)

Email: [infoservice@dbkg.de](mailto:infoservice@dbkg.de)

**Herzliche Grüße und bis zur nächsten Ausgabe!**

**Ihr Dr. Becker Hausbesuch Team**

## Partnerprogramme

### Dr. Becker empfiehlt: **HausMed "Stressfrei"**

Für jeden geeignet, der mit mehr Energie durch den Alltag gehen möchte und langfristige gesundheitliche Folgen durch Stress vermeiden möchte. Dauerhaft wirksam mit schädlichem Stress umgehen. Das Online-Coaching ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention als zertifizierter Kurs anerkannt. Dies bedeutet, dass Sie eine Bezuschussung durch Ihre Krankenkasse erhalten können (bis zu 100% des Kurspreises).

[Jetzt Kursdetails anschauen](#)

#### Hinweis zu unseren Tipps aus der Reha für zu Hause:

Natürlich können unsere Tipps niemals ärztlichen Rat oder einen mehrwöchigen, auf Sie individuell zugeschnittenen Reha-Aufenthalt ersetzen. Bitte behalten Sie darum bei allen Tipps und Anregungen im Hinterkopf, dass Sie nur machen, was Ihnen guttut und nur die Übungen, die in Übereinstimmung mit den Empfehlungen und Verordnungen Ihres ärztlichen Teams oder Ihres Therapeuten stehen.



Dr. Becker Klinikgesellschaft mbH & Co. KG  
Parkstraße 10  
50968 Köln (Marienburg)  
Deutschland

[info@dbkg.de](mailto:info@dbkg.de)  
<http://www.dbkg.de/impressum>