SANFT

Prävention beginnt mit Wahrnehmung - Kleine Impulse für einen gesünderen Umgang mit Belastung.

S

SPÜREN

Wahrnehmen, wie sich Stress, Spannung oder Ruhe im Körper zeigen. Ohne Bewertung, ohne Veränderungsdruck.

A

ATMEN

Den Atem bewusst einsetzen, um das Nervensystem zu entlasten. Schon wenige ruhige Atemzüge können regulierend wirken.

N

NORMALISIEREN

Reaktionen des eigenen Körpers verstehen lernen. Viele dieser Stresssymptome sind normale Antworten auf Belastung.

F

FOKUSSIEREN

Auf das lenken, was im Alltag entlastet. Klarheit entsteht oft durch bewusste Vereinfachung. Lieber kleine, realistische Schritte.

T

TRANSFER

Das Wahrgenommene in den Alltag mitnehmen. Prävention wirkt dann nachhaltig, wenn sie auch in den eigenen Alltag verankert wird.