

HEAVEN ON LINE

Impuls

Ich bin geschafft

Impuls 25/40



Foto: Heaven on Line

Der Kopf tut weh, das Auge zuckt und du bist von null auf hundertachtzig. Oder: du hast einen Adrenalinkick, bist leistungsfähig und voller Energie. Stress hat ganz unterschiedliche Auswirkungen auf deinen Körper – positive wie negative.



Schau dir dazu das Video [„Wie wirkt Stress?“](#) an.

Einiges kommt dir sicherlich bekannt vor, manches davon hast du so noch nicht bewusst gespürt. Dein Körper hat ganz eigene Ausdrucksformen von Stress.

- Wie macht sich Stress bei mir bemerkbar?
- Wie fühlt es sich an geschafft zu sein?

Versuch heute bewusst wahrzunehmen, wie dein Körper auf Stresssituationen reagiert.



Gott,
du hast mich geschaffen.
Mit einem Körper,
der auf alle Situationen des Lebens
mit unterschiedlichen Gefühlen und Empfindungen reagiert.
Lass mich bewusst wahrnehmen,
welche Situationen mich schaffen,
aber auch was mir gut tut,
damit ich in meinem Leben eine gute Balance
zwischen Stress und Erholung finde.
Amen.