

Mentaler Minusbereich

Beitrag von „Jenny“ vom 25. April 2006 20:21



Hallo erstmal,

ja, das mit der Überfunktion stimmt. Ich habe dieses Problem auch manchmal. Obwohl ich nur eine leichte Überfunktion habe und noch keine Tabletten nehmen muss, merke ich schon leichtesten Stress durch flatterige Hände und leichten Panikattacken. Da ich eigentlich ein sehr gefaßter Mensch bin, kann ich das im Moment noch gut ausgleichen ("du bist gaaaanz ruhig" tief durchatmen), außerdem hilft mir Yoga ganz ausgezeichnet.

Gruß

J.