

Mentaler Minusbereich

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



image not found or type unknown

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 gaaanz ruhig" tief durchatmen), außerdem hilft mir Yoga ganz ausgezeichnet.

Gruß

J.