

Was tun gegen Stress?

Beitrag von „RobinJuli“ vom 21. September 2020 20:46

Zitat von samu

Danke, ich hoffe, ich bin danach tiefenentspannt!

Das hoffe ich auch 😊

Nein, aber es ist natürlich wichtig, zu dem Thema solide Forschungsergebnisse zu haben, auf denen man dann funktionierende Interventionen bauen kann. Ansonsten helfen natürlich auch immer autogenes Training, progressive Musikelentspannung, professionelle Lerngemeinschaften, uvm.