

# Empfehlungen

## Erkennen von Warnsignalen bei einer Stress- oder Burnoutsituation

---

### Die Quellen von Stress

- Arbeit
- Kindererziehung
- Persönliche Beziehungen
- Sich um jemanden kümmern
- Was unserem Leben einen Sinn gibt

### Die internen und externen Faktoren

- Chronische Schmerzen, Geburt, unsere Vorgeschichte (Uneinigkeit in der Familie, Scheidung, Tod eines Elternteils), Schlafmangel
- Die Organisation, die Kinder, Paarbeziehung, Geld, Lärm, Kunden, wechselnde Aufgaben, Mitarbeiter, Ungewissheiten...

### Empfinden

Informationen, die von den Sinnesorganen, nämlich unseren 5 Sinnen und der Propriozeption gegeben werden.

Propriozeption ist die Gesamtheit der Nerveninformationen, die von Rezeptoren, die sich in Muskeln, Sehnen, Gelenken, Bändern, Haut und stützenden Geweben (den sogenannten Facien) befinden, an das Gehirn weitergeleitet werden. Diese Informationen ermöglichen die Kontrolle und Regulierung der Körperhaltung und -bewegungen.

#### **Einige Wissenschaftler halten es für einen sechsten Sinn.**

N.B.: Das Wort Propriozeption (aus dem lateinischen "propius" und "[re]ception") bedeutet "eigenes Bewusstsein" oder "tiefes Empfinden".

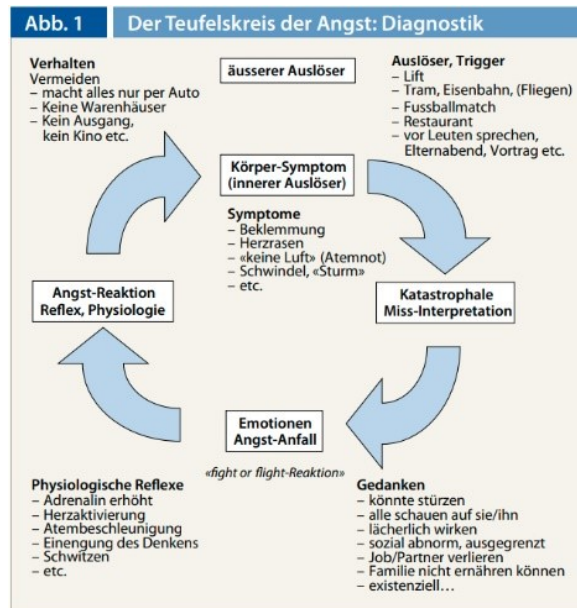
**Unsere Emotionen lösen Empfindungen aus.**

**Unsere Empfindungen lösen Emotionen aus.**

**Wir sind Empfindungen und Emotionen.**

## Dem Problem auf den Grund gehen

Ohne zu vergessen, dass der Mensch im Mittelpunkt steht.



Quelle : <https://www.die-inkognito-philosophin.de/>

Dieses Projekt wurde vom Büro für Gleichstellung zwischen Frau und Mann finanziell unterstützt.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Département fédéral de l'intérieur DFI  
Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann EBG  
Bureau fédéral de l'égalité entre femmes et hommes BFEG  
Finanzhilfen nach dem Gleichstellungsgesetz  
Aides financières prévues par la loi sur l'égalité