

## **Stressbewältigung: Kostenlose Online-Veranstaltung für mehr Lebensqualität!**

Am 22.01.2025 hält Psychologin Franziska Uebelacker einen kostenlosen Online-Vortrag über Stressbewältigung. Anmeldung bis 20.01.

**Würzburg, Deutschland** - Am 22. Januar 2025 veranstaltet die Akademische Lehrereinrichtung der Universität Würzburg in Kooperation mit den Kommunalunternehmen Haßberg-Kliniken einen Vortrag zum Thema Stress. Referentin ist die Psychologin M.Sc. und Teamleiterin der Therapie Akutgeriatrie, Franziska Uebelacker. Der Vortrag wird online stattfinden und von 18:00 bis 19:15 Uhr dauern.

In ihrem Vortrag wird Uebelacker die Ursachen und Auswirkungen von Stress auf den Alltag vorstellen sowie Strategien zur Stressbewältigung präsentieren. Ziel ist es, den Teilnehmern Denkanstöße und praktische Tipps zu vermitteln, um mehr Ausgeglichenheit zu erreichen und besser mit Belastungen umgehen zu können. Interessierte können sich bis zum 20. Januar 2025 per E-Mail an [kos@landratsamt-hassberge.de](mailto:kos@landratsamt-hassberge.de) anmelden. Nach der Anmeldung wird ein Link zur Veranstaltung zugesendet.

### **Stress und Stressbewältigung**

Wie die **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** informiert, kann Stressbewältigung auf zwei Ebenen erfolgen: Zum einen durch die Reduzierung äußerer Stressoren und zum anderen durch Veränderungen persönlicher stressverstärkender Motive, Einstellungen und Denkmuster. Eine

stressreaktionsorientierte Bewältigung zielt darauf ab, sowohl kurzfristige als auch langfristige psychische und physische Stressauswirkungen zu reduzieren.

Eine erfolgreiche Stressbewältigung erfordert eine Vielzahl von flexiblen Copingstrategien, die situationsangemessen eingesetzt werden können. Persönliche und soziale Ressourcen, wie ein starkes soziales Netzwerk oder finanzielle Reserven, spielen eine entscheidende Rolle bei der Stressbewältigung. Destruktive Bewältigungsversuche, wie übermäßiger Alkohol- oder Drogenkonsum, können jedoch zu erheblichen gesundheitlichen Problemen führen. Anhaltender Stress schwächt die Immunkompetenz und erhöht die Anfälligkeit für Krankheiten, darunter Herz-Kreislauferkrankungen, metabolische Erkrankungen und psychische Erkrankungen. Die Förderung individueller Fähigkeiten zur Stressbewältigung sowie strukturelle Änderungen in der Gesellschaft sind daher essenziell für eine effektive Präventions- und Gesundheitsförderungsstrategie.

- Übermittelt durch **West-Ost-Medien**

Details	
<b>Vorfall</b>	Sonstiges
<b>Ort</b>	Würzburg, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.hassberge.de">www.hassberge.de</a></li><li>• <a href="http://leitbegriffe.bzga.de">leitbegriffe.bzga.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**