

**Modell zum Stressabbau:** Wie sich in kurzer Zeit Stress reduzieren lässt, vermittelt das Hamburger Institut für Psychologische Beratung & Coaching im neu entwickelten Seminar „3-Schritte-Modell zum Stress-Abbau“. An drei Tagen führt Trainerin Anabel Schröder die Teilnehmer stufenweise an den richtigen Umgang mit Stress heran. In Stufe 1 lernen sie, Stress-Symptome zu erkennen, Ursachen für Überlastungen zu analysieren und geeignete Maßnahmen zur Stressbewältigung anzuwenden. Vier Wochen später wird in Stufe 2 geklärt, ob die Teilnehmer das Gelernte in der Praxis anwenden können. In Stufe 3 erarbeitet Schröder in einem Einzelcoaching individuelle Maßnahmenpläne. Infos unter [www.stress-abbau.com](http://www.stress-abbau.com).

**ww**  
det  
Neu  
sich  
rem  
We  
Spr  
We

**Bus**  
stel  
Bild  
Skil  
les  
Bus  
Das  
die  
tiat  
info