



# Entspannungs- Manager

Mit der TK entspannt abheben:

## Stress managen

In weniger als nur 5 Minuten können Sie testen, ob Sie leicht unter Stress geraten und wie gut Sie entspannen können. Der computergestützte TK-Entspannungs-Manager, macht's möglich. Dieser Test hat vier Phasen:

- **Ruhephase:** Gelingt es Ihnen, in allem Trubel zur inneren Ruhe zu finden?
- **Ankündigungsphase:** Wie reagieren Sie, wenn Stress angekündigt wird?
- **Stressphase:** Wie verhalten Sie sich im Stress?
- **Entspannungsphase:** Können Sie nach Stress gut abschalten?

## Mentales Golf

Bei diesem Spiel können Sie gewinnen, wenn Sie sich entspannen! Ein computergestütztes Verfahren setzt ihre körperlichen und mentalen Reaktionen in Bewegungen eines Golfballs um: Je mehr Sie sich entspannen, desto näher rollt der Ball zum Loch. Wenn Sie unter Stress geraten, rollt der Ball vom Loch weg und möglicherweise ins Abseits. Finden Sie dabei heraus, was Ihnen hilft, sich zu entspannen: tief ein- und auszuatmen oder die Muskeln anzuspannen und loszulassen. Probieren Sie es aus und freuen Sie sich über jeden Ball, der ins Loch geht.

## Entspannungsreise

Entfliehen Sie dem Alltag mit dieser Entspannungsreise. Genießen Sie es, im Trubel abzuschalten: Angenehme Musik und eine angeleitete Reise sollen Ihnen dabei helfen. Der TK-Entspannungsmanager zeichnet Ihre Entspannungswerte auf.

Gern werten wir mit Ihnen die Tests aus und beraten Sie, wie Sie Stress vorbeugen und abbauen können.

Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit.



**Techniker Krankenkasse**  
Gesund in die Zukunft.