



GREGOR STUDLAR  
P S Y C H O T H E R A P I E

Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision

Mobil: +43. 660. 94 23 123  
Mail: praxis@letstalk.co.at • www.letstalk.co.at



Mit Deiner Überlastung bist Du NICHT ALLEINE!  
...jeder zweite Österreicher leidet darunter.

Vereinbaren wir uns ein **unverbindliches Erstgespräch**...  
...denn wie heißt es so schön - **LET'S TALK!**



**STRESS &  
ÜBERLASTUNG**



## Stress und Überlastung ist...

- Eine erhöhte körperliche und/oder seelische Anspannung, die schlußendlich zu einer Schädigung der Gesundheit führen kann...
- Rund 39% aller Österreicher fühlen sich ständig gestresst und überlastet...
- Ein Kampf oder Flucht Reflex wird ausgelöst...



## Sie fühlen und empfinden...

- Häufige Erregung und Anspannung...
- Übermäßige Angst, Ärger und Wut...
- Können mit Enttäuschungen schwerer umgehen...
- Häufige Traurigkeit...
- Kraftlosigkeit und Resignation...



## Macht sich bemerkbar durch...

- Permanente Müdigkeit...
- Lustlosigkeit...
- Gereiztheit & Übellaunigkeit...
- Muskuläre Verspannungen...
- Kopf- und Bauchschmerzen...
- Schlafstörungen...



## Ideen zur Selbsthilfe...

- Entspannungstechniken erlernen...
- Treiben sie Sport...
- Bewegung im Freien...
- Versuchen Sie Arbeit und Privates besser zu trennen...
- Der Weg zur Psychotherapie...