

## E.4 Grundsätze der Erholung

Wer hat gesagt, dass Erholung einfach und angenehm sei?



- **Grundsatz 1:** Erholung ist so wichtig, dass man anderes dafür streichen darf!
- **Grundsatz 2:** Am Ende lohnt sich Erholung, obwohl man zuerst aktiv Anstrengungen investiert!
- **Grundsatz 3:** Eine Gelegenheit der Erholung zu verlieren wiegt schwerer, als eine hinzuzugewinnen!
- **Grundsatz 4:** Wer gut erholt ist, ist weniger dafür anfällig, noch weiter in Anspannung zu geraten ... **und umgekehrt.**
- **Grundsatz 5: Gewinnspirale:** Mit jedem weiteren Gewinn an Erholung wird man noch weniger anfällig, in Anspannung zu geraten, und kann stressreiche Probleme noch besser bewältigen ... **und umgekehrt: Verlustspirale.**