

## Stressverhinderungsstrategien

27.07.2010, 08:16 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Helmut Tietz*

---

Gesundheit ist das oberste Gut. Das weiß auch Helmut Tietz, Heilpraktiker und Coach für Menschen mit Stressbelastung. In seinem Blog: [stresstipps.de/blog/](http://stresstipps.de/blog/) - gibt Herr Tietz nicht nur wertvolle Tipps und stellt kostenlose Downloads zur Verfügung, sondern ist auch persönlich engagiert und beantwortet alle Fragen selbst.

Nach 17 Jahren Seminartätigkeit hatte der aufstrebende Persönlichkeitstrainer ein einschneidendes persönliches Erlebnis, welches entscheidend zu seinem Wandel beitrug. Nachdem er gerade wieder ein sehr „erfolgreiches Jahr“ abgeschlossen hatte, erkrankte er an einer schweren Virusinfektion. Als ihm der Arzt dann auch noch einen bevorstehenden Herzinfarkt prognostizierte, gab ihm dies den entscheidenden Anlass, seine bisherige Lebensphilosophie zu überdenken und zu hinterfragen. Von Grund auf änderte Helmut Tietz sein Leben, um aus der Stress- und der damit verbundenen Todesfalle auszubrechen.

Helmut Tietz hat es geschafft und möchte nun auch anderen dabei helfen, die in einer ähnlichen Situation stecken, wie er selbst damals. So stellt er in seinem Stresstipps-Blog Verhinderungsstrategien vor, welche bereits erste Denkanstöße auslösen sollen. Dies sind zum Beispiel das Erfolgstagebuch und das Vergleichsbarometer. Themen wie die Bewertung von Verhältnismäßigkeit, das ewige Zeitproblem und stresserzeugende Glaubenssätze wurden gründlich und verständlich niedergeschrieben. Oftmals werden viel zu hohe Vergleichsmaßstäbe für die eigenen Leistungen gesetzt, welche dann zu Misserfolg und damit zu Stress werden. Hilfreiche Strategien und praktische Tipps mit konkreten Schritt-für-Schritt-Anleitungen hat Helmut Tietz in seinem eBook: „Das Burnoutsyndrom vermeiden“, zusammengestellt. Damit konnte er bereits erste Erfolge erzielen und positive Resonanzen ernten. Für tiefgreifendere Hilfe bietet der ausgebildete Heilpraktiker und Coach zudem professionelle Einzelberatungen an.

Fazit: <http://www.stresstipps.de/blog/> - ein gelungener Blog für alle gestressten und Burnoutsyndrom gefährdeten Menschen. Hier werden nicht nur Denkanstöße gegeben, sondern detaillierte Strategien und praktische Hilfen zur Stressbewältigung und Burnoutvermeidung angeboten.

### Portrait

Seit 20 Jahren arbeitete ich als Heilpraktiker und Coach für Menschen mit Stressbelastung und Burnoutgefahr und musste nach jahrelanger Tätigkeit selbst erst einige gravierende Erfahrungen durchleben, bis ich an der Stelle ankam, wo ich heute stehe.

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/451535/Stressverhinderungsstrategien.html>