

56



TIPPS UND  
ANREGUNGEN  
FÜR DEN  
OPTIMALEN  
STRESSABBAU

---

WÄHLEN SIE AUS 9 LEBENSBEREICHEN  
IHRE GANZ PERSÖNLICHEN FAVORITEN

## Die Realität

Stress ganz zu vermeiden ist in der heutigen Gesellschaft mit einem überaus hektischen Lifestyle wohl kaum möglich. Es gibt jedoch recht einfache Möglichkeiten, den angestauten Stress schnell wieder los zu werden. Hierzu finden Sie in 9 Bereiche gegliedert wertvolle Tipps und Anregungen.

- Achtsamkeit
- Ruhe & Stille
- Entspannung & Relaxen
- Freizeit & Life-Balance
- Sport & Bewegung
- Ernährung
- Revitalisierung
- Hobbies
- Gemeinschaft

Probieren Sie doch jene, die Sie ansprechen aus und stellen Sie ihre ganz persönlichen Favoriten zusammen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg  
Mario Herold

<https://der-stress-blog.de>

# ACHTSAMKEIT

- Klarheit über das eigene Stressempfinden bekommen (wer oder was stresst mich wann, wie lange und wie sehr ?)
- aufs Gefühl achten (wie geht es mir JETZT! gerade) und ggf. SOFORT! korrigieren (Einstellung und /oder Handlung verändern)
- bei hoher Arbeitslast auch NEIN sagen können (aber auch mitteilen warum wir die zusätzliche Anforderung gerade ablehnen)
- Nicht zu viele Aufgaben gleichzeitig erledigen wollen, sondern eine nach der anderen. Das ist effizienter UND stressfreier.
- den Kopf immer wieder entleeren, indem man alles aufschreibt und „ordnet“, was einem ständig im Kopf herum geht
- ganz bewusst mit der Zeit umgehen (was ist wirklich wichtig, was ist dringlich und was sind „Lückenfüller“)
- Gewohnheiten erkennen und einmal ganz bewusst verändern (Weg zur Arbeit, Tee anstatt Kaffee, Sitzhaltung, andere Lebensmittel kaufen etc.)
- an einem Tag in jeder Woche sich selbst ganz bewusst etwas gutes tun und es ausgiebig zu zelebrieren
- bei Gesprächen mit anderen Menschen auf deren Wortwahl, Ausdruck und Gestik achten;

- bei zuviel Negativität und Hektik, das Gespräch schnell beenden
- sich über das Phänomen Stress ausgiebig informieren und seinen eigenen Standort ermitteln (Abwärtsspirale Stress => Burnout => Depression)
  - Perfektionismus ist hier fehl am Platz. Gönnen Sie sich den Luxus mit weniger zufrieden zu sein. Bei Bedarf können Sie ja noch „nachlegen“
  - setzen Sie ihre Kräfte gezielt ein. Nach dem Pareto-Prinzip (80/20 Regel) erreichen Sie oft schon 80% Wirkung mit nur 20% „Einsatz“

## RUHE & STILLE

- Handy und elektronische Geräte abschalten und 10 Minuten absolute Stille „aushalten“
- auf ungestörten, ausreichenden Schlaf achten (6-8h)
- 10-15 Minuten Kurzschlaf erfrischen und geben neue Energie
- Meditation in all seinen Facetten (einfach einmal die verschiedenen Meditationsarten ausprobieren)
- Autogenes Training

## ENTSPANNUNG & RELAXEN

- Sonne Tanken ist Stresskiller Nr.1
- Auszeit zwischendurch nehmen, Augen schließen, tief atmen und an etwas Schönes denken (Partner/Urlaub/Erfüllte Wünsche)
- Entspannung in der Badewanne bei ruhiger Musik, Kerzenschein und exotischen Düften
- Massagen
- Wellness
- Bad/Therme
- Lesen
- Musik hören

## FREIZEIT & LIFE- BALANCE

- Viel Lachen
- Soziale Kontakte pflegen (einfach mal einen Freund oder eine Freundin anrufen/anschreiben)
- Sich darauf ausrichten was man möchte

- sich selbst und/oder den Lebensraum verändern (Friseur, Kleidung, Farben und Stil der Wohnungseinrichtung)
- Die Kinder mal „abgeben“ und mit dem Partner zusammen schöne Stunden verbringen
- Tapetenwechsel: Über eine Kurzreise oder ein Städtetrip lernen wir neue Menschen und Kulturen kennen. Das befreit und bringt Abstand.

## SPORT & BEWEGUNG

- Raus in die Natur (Wälder und Wiesen füllen unser Energie-Reservoir auf)
- Spazieren gehen
- Radfahren
- Joggen
- Schwimmen
- Klettern
- Wandern
- 5-Tibeter

## ERNÄHRUNG

- Ca. 2-3l Wasser pro Tag trinken
- Auf Ausgewogenheit der Speisen achten
- Auf Inhaltsstoffe der Lebensmittel achten
- Viel naturbelassene, lichtvolle Nahrung essen (Obst, Gemüse etc.)

## REVITALISIERUNG

- Atemluft-Schleuse: Rechtes Nasenloch zuhalten, durchs linke tief einatmen. Luft kurz anhalten. Linkes Nasenloch zuhalten, rechts wieder ausatmen
- Mit zwei Fingern 20 mal Klopfen auf die Thymusdrüse in der Höhe des Brustbeins (Wohlfühlhormone werden ausgeschüttet)
- Progressive Muskelentspannung (PMR)

## HOBBIES

- Zeit mit seinem Hobby verbringen
- Neues Ausprobieren und Kreativität fördern (malen, töpfern, singen..)
- Arbeiten im Garten
- Fotografieren
- Reisen

## GEMEINSCHAFT

- Nach Unterstützung fragen und Hilfe annehmen können
- Offen danach fragen wie andere mit Stress umgehen
- Jemanden Hilfe anbieten für ein Thema, das man selbst schon gelöst hat
- Mit anderen zusammen ein Fest organisieren
- Sich mit Freunden treffen und ein entspanntes Miteinander genießen

# WOLLEN SIE STRESS ABBAUEN?

ES STEHEN WEITERE RESSOURCEN ZUM  
THEMA STRESSABBAU KOSTENFREI AUF  
DEM STRESS-BLOG ZUM  
DOWNLOAD BEREIT



JETZT ENTDECKEN

