

11 VORSCHLÄGE FÜR DEN UMGANG MIT STRESS

Teil 1



1

Schaffen Sie Sich kurzfristig Erleichterung

Spontane Entspannung entsteht durch Ablenken wie eine Pause machen, ein angenehmes Telefonat führen, eine Runde ums Haus gehen, Dampf ablassen über tiefes Durchatmen und Abschütteln. An einen guten Ort, an ein schönes Urlaubserlebnis denken, schafft Distanz. Hilfreich ist immer, sich über Sätze wie: "Es geht vorüber! Ich schaffe es! Alles ist gut!" positiv aufzubauen.

2

Erlernen Sie eine wirkungsvolle Entspannungstechnik

Finden Sie aus dem vielfältigen Angebot wie Atemtraining, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, Achtsamkeitstraining u.v.m. das Passende für Sie. Oft hilft der Besuch eines Kurses, um eine Technik zu erlernen. Die Gedanken kontrollieren zu lernen; unterstützt Sie, konzentriert und präsent zu sein.

3

Teilen Sie sich Ihre Zeit gut ein

Das bedeutet Prioritäten zu setzen, eine "To-do-Liste" zu erstellen, sich Zeit und Freiräume zu schaffen und auch "Nein" sagen zu lernen. Eine gute Planung und eine sinnvolle Ordnung sind sehr hilfreich, um Zeit für sich zu gewinnen.

4

Verändern Sie die Einstellung bzw. die Haltung zum Leben und zur Welt

Das Überprüfen und Verändern der eigenen Ansprüche ist ein wichtiger Schritt. Es gilt, den Perfektionismus loszulassen und die inneren Antreiber (Sei schnell! Mach keine Fehler! Du musst! Du sollst! Du darfst nicht!) zum Schweigen zu bringen. Stattdessen hilft, sich in den Stärken und Potenzialen zu sehen und eine grundsätzlich positive Einstellung zur eigenen Person und zum Leben zu entwickeln. Fehler sind erlaubt!

5

Schaffen Sie Sich Erlebnisse, die Sie zufrieden machen

Kino, Theater, Konzerte, Sport, Natur, Lesen, Singen, Malen, Reisen, Spielen ... könnten Ihre möglichen neuen Freizeitaktivitäten werden. Überprüfen Sie, welche Beziehungen für Sie wertvoll sind und Ihnen ein Gefühl von Zufriedenheit verschaffen. Hören Sie auf mit Wertungen und Bewertungen. Lösen Sie anstehende Konflikte!

11 VORSCHLÄGE FÜR DEN UMGANG MIT STRESS

Teil 2

6

Werden Sie durch Bewegung und Sport belastbarer

Zu Fuß gehen so oft wie möglich, Stiegen steigen statt Lift oder Rolltreppe zu verwenden, sind gut in den Alltag zu integrierende Bewegungsformen. Entscheiden Sie sich für eine Sportart, die zu Ihnen passt und die Sie begeistert. Beginnen Sie damit sofort! Sehen Sie Ihre momentane Stressbelastung als Chance und Herausforderung für Entwicklung und Stärkung.

7

Gehen Sie liebevoll mit sich selbst um und übernehmen Sie die Verantwortung für das eigene Leben.

Fragen Sie sich immer wieder: „Was tut mir gut? Was genieße ich? Welche Bedürfnisse und Herzenswünsche schlummern in mir? Wo sind meine Grenzen? Wo tanke ich auf? Welche Meinungen/Überzeugungen sollte ich besser loslassen?“

8

Schaffen Sie sich kurzfristig Erleichterung

Sehen Sie Ihre momentane Stressbelastung als Chance und Herausforderung für Entwicklung, Stärkung und Veränderung zu einem erfüllteren Leben.

9

Halten Sie Ihr Leben in Balance

Das Leben zwischen den Bereichen Körper (Gesundheit und Bewegung), Leistung (Beruf/Aufgabe/Geld), Kontakte (soziales Netz und Beziehungen) und Sinn (Selbstverwirklichung, Visionen, Spiritualität) in Balance zu bringen, ist eine sehr schöne und spannende Herausforderung für Sie.

10

Erwerben Sie kommunikative Fähigkeiten

Zuhören lernen, Konflikte lösen können, sich abgrenzen können, delegieren lernen, für sich eintreten können und auch den Selbstwert zu stärken, erleichtert Ihr Leben und bringt mehr Lebensqualität.

11

Holen Sie sich Unterstützung

Wenn alles zu viel wird und heftige körperliche oder seelische Reaktionen auftreten, ist es sinnvoll, sich rechtzeitig von Familienangehörigen, Freunden, Beratern und Therapeuten Unterstützung zu holen oder Rat zu suchen.

