

● **Tipps & Tricks: Stressbewältigung im Alltag**

1. **Erkennen Sie Ihre Stressoren**

(belastende Faktoren, Auslöser der Stressreaktion)

2. **Schützen und vermehren Sie Ihre Ressourcen**

(Kraftquellen, Energieschätze)

3. **Halten Sie die Waage**

Solange Sie immer wieder für Entspannung und Ausgleich sorgen, schaffen Sie auch Belastungen; Stressempfinden ist sehr individuell. Resilienz* kann man lernen.

4. **„You cannot pour from an empty cup“ -**

sorgen Sie rechtzeitig und ohne schlechtes Gewissen dafür, dass es Ihnen gut geht, denn nur dann können Sie auf lange Sicht für andere da sein.

5. **Nehmen Sie Hilfe an**, wenn Sie welche möchten. Niemand kann immer alles alleine schaffen. Sich Hilfe zu holen ist eine Stärke, keine Schwäche!

6. **Bleiben Sie bei sich**

Der einzige Mensch, den Sie ändern können, sind Sie selbst. Die einzige Zeit, die Sie beeinflussen und annähernd kontrollieren können, ist jetzt.

ABER: Manchmal gibt es Situationen, die Sie verlassen sollten um langfristig gesünder und zufriedener zu leben!

7. **Pick your fights** – treten Sie ab und zu innerlich zurück, holen Sie ruhig Luft und überlegen Sie, welche Kämpfe es wert sind, dass Sie Energie investieren.

8. **Lassen Sie fünf gerade sein** – es gibt gerade keine zusammen passenden Sockenpaare mehr? Who cares. Solange es sich gut anfühlt, dürfen die Socken verschieden aussehen.

9. **Üben Sie lieber öfter und regelmäßig** kleine, kurze Entspannungstechniken. „Lieber das Ziel mit 3 kleinen Schritten erreichen als sich bei einem großen Sprung die Beine zu brechen“.
10. **Seien Sie gut zu sich selbst.** Reden Sie freundlich und positiv mit sich. Ihre innere Stimme prägt Ihre Gedanken und Gefühle.
11. **Empathie und Kommunikation** entschärfen Konflikte: Versetzen Sie sich in die Lage des Gegenübers. Zeigen Sie dass Sie ihn oder sie verstehen wollen. Erklären Sie sich selbst und fragen Sie bei Unklarheiten nach. (*Beachten Sie, dass sich nicht alle Menschen gut ausdrücken können, vor allem wenn sie gerade wütend sind.*)
12. **Unplug yourself** – richten Sie feste Zeiten ohne digitale Medien ein. Gehen Sie in den Wald oder lesen Sie ein Buch :) Meditieren Sie. Lassen Sie sich in Frieden.
13. **Holen Sie sich ins Hier und Jetzt**
Achten Sie auf Ihren Atem, ohne ihn zu kontrollieren. Oder nehmen Sie ein paar bewusste Atemzüge. Üben Sie die Wechselatmung.
14. **Think pink**
Schreiben Sie jeden Abend 1-3 Dinge auf, die Sie positiv erlebt haben.
15. **Haben Sie Mut zur Veränderung!**
-

**Resilienz = Fähigkeit, gestärkt aus Krisen hervor zu gehen*

Natürlich könnte man diese Liste endlos erweitern, und mit der Zeit finden Sie selbst heraus, was Ihre persönlichen „Stress-less-Tricks“ sind.

Aber um ehrlich zu sein: Manchmal aber klappt gar nichts. Kein Entspannen, kein reflektiertes Handeln, kein positives Denken – dann lassen Sie sich in Ruhe. Es ist okay, nicht okay zu sein. Halten Sie es aus und – atmen Sie. Manchmal ist das das Produktivste, was man tun kann.