

# Stressbewältigung im Alltag

- ein paar Tipps & Tricks 



- „You cannot pour from an empty cup“

*Wer selbst leer ist, kann nichts mehr geben.*



- **Selbstfürsorge** zuerst!
- Tipp: Zettelwirtschaft



„Pick your fights“

Entscheide, in welche Kämpfe Du Energie gibst.

- Genug trinken.
- Gesund essen.
- **Genuß** nicht vergessen.
- Genug Schlaf.
- Dankbar sein.



- **Umarmungen**  
Körperkontakt mit geliebten Menschen macht glücklich und zufrieden (Oxytocin!)



- **Gemeinsame** Erlebnisse,
- **Geschichten** vorlesen

- **Kleine Schritte** statt großer Sprünge.

- Seien Sie **nachsichtig** mit sich selbst (und Anderen).

- **Reden Sie freundlich und positiv mit sich selbst!**



Verändern Sie Ihre Wahrnehmung.   
Tipp: **Glückstagebuch**



- **„Unplug yourself“**  
Sich öfter mal bewusst analog beschäftigen.

- **„Bis bald im Wald!“**  
Ab raus in die Natur!  
*Tipp: Geocaching und / oder Müllsammelaktion.*



- Lassen Sie **5e gerade** sein!

- **Raus aus der Komfortzone!**

- Nehmen Sie das Leben mit **Humor**, notfalls mit Galgenhumor 



Nicht vergessen: Man hat immer eine **Wahl**.