Kurzfristig wirksame Maßnahmen gegen Stress

Hier drei wirksame Tipps, die Sie **in akuten Stress-Situationen** (z. B. zwischendurch im Büro) gut anwenden können:

1) Die Körperhaltung verändern

- zwischendurch bewusst die Schultern lockern
- aufstehen, sich bewegen und umhergehen
- gut auch: sich kurz räumlich vom Problem entfernen (z. B. indem man sich einen Kaffee oder Tee holt)
- tief und ruhig in den Bauch atmen
- (dabei evtl. die Hände auf den Bauch legen)
- nach oben blicken

2) Die Situation positiv umdeuten

Beispiel 1: „Ich habe arbeitsmäßig viel zu tun."

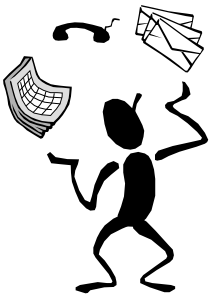
Mögliche Bedeutung: „Meine Kompetenz ist gefragt."

oder

Beispiel 2: „Ich bin zu geduldig mit meinen Kunden."

Mögliche Bedeutung: Um langfristig Ziele zu erreichen, ist Geduld und Ausdauer nützlich.

3) Eine kurze Phantasiereise machen



- an einen schönen Ort (z. B. den letzten Urlaub) oder eine angenehme Situation denken (z. B. Spielen mit Ihrem Hund)
- zum Vertiefen die Situation in allen Einzelheiten vorstellen
- hilfreich dabei: die Sinne einsetzen: Was sehe ich? Was höre ich? Was fühle ich?

© Stella Cornelius-Koch – Weitere Hilfen und Tipps zur Stressbewältigung gibt es unter www.stress-abbauen-blog.de