Langfristig wirksame Maßnahmen gegen Stress

Eine besonders sinnvolle und wirksame Entspannung beruht auf folgenden drei Säulen:

1. Aktiv Stress abbauen

Auch die Seele braucht Bewegung.

Besonders günstig ist Ausdauersport mit regelmäßiger rhythmischer Bewegung (z. B. Joggen, Walken, Rad fahren, Schwimmen).

Was tun bei Zeitmangel?

Lösung: Sportarten wählen, die man direkt von der Haustür starten kann (z. B. Joggen, Rad fahren)

Merke: Auch ein „Mini-Training" bringt etwas.

Sport sollte grundsätzlich Spaß machen. Dies vor allem dann, wenn man Stress abbauen will.

2. Bewusst entspannen

Faulenzen bzw. Nichtstun ist gut, bewusstes Entspannen ist besser.

Wie lernt man, bewusst zu entspannen? Mehrere Methoden ausprobieren und für die entscheiden, die einem am meisten zusagt

gut geeignet: Progressive Muskelentspannung, Yoga, Tai Chi, Qigong, Autogenes Training

möglichst unter professioneller Anleitung lernen

zum Hineinschnuppern: Einführungskurse z. B. an Volkshochschulen, Krankenkassen

Infos zu verschiedenen Methoden gibt es bei der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren: www.dg-e.de

3. Zurück zur Natur

Tipps für den Alltag:

mit offenen Augen durch die Natur gehen

Mittagspause öfter draußen verbringen

regelmäßige Spaziergänge

sich auf „Natur-Phantasiereise" begeben

im Garten arbeiten

die Natur ins Zimmer holen (Pflanzen, Bilder)

sich mit seinem Tier beschäftigen

(alternativ: Zoo- und Parkbesuche)

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