

15 Tipps zur Stressbewältigung



▪ **Positiver Glaubenssatz**

Formulieren Sie einen positiven Glaubenssatz und bringen Sie ihn überall dort an, wo Sie ihn immer wieder sehen können (Bildschirm, Kühlschrank, Gruppenraum usw.), z.B. „Ich bin es wert, glücklich zu sein“.

▪ **Negativdenken vermeiden**

Wandeln Sie negative Gedanken in positive um: „Das schaffe ich nie“ in „Das probiere ich aus“.

▪ **Nein sagen lernen**

Ein „Nein“ ist ein „Ja“ zu sich selbst. Sagen Sie „Nein“ wo die Grenzen der Belastbarkeit überschritten werden.

▪ **Prioritäten setzen**

Vergeuden Sie Ihre Energie nicht in unzählige Aktivitäten. Setzen Sie Ihren Fokus auf das Wesentliche.

▪ **Zeitintervalle**

Legen Sie bestimmte Zeitintervalle fest, in denen Sie nur eine einzige Aufgabe bearbeiten.

▪ **To-Do-Liste**

Planung ist das A und O. Erstellen Sie morgens eine To-Do-Liste mit wenigen aber realistischen Zielen.

▪ **Energie tanken**

Bauen Sie möglichst viele Aktivitäten in den Alltag ein, die Ihnen persönlich Freude machen.

▪ **Feste Rituale entwickeln**

Gewohnheiten können zu Ruheoasen im täglichen Stress werden.

▪ **Papierassistent**

Ihr Assistent ist ein Blatt Papier – was darauf steht muss man nicht im Kopf behalten und es ermöglicht einen Überblick, was man alles am Ende des Tages geschafft hat.

▪ **Selbstbelohnung**

Gönnen Sie sich ab und zu eine Belohnung für die Arbeit. Damit bekommen Sie nicht nur einen Motivationsschub sondern schaffen so nebenbei noch einen Ausgleich zum Alltag.

▪ **Hilfe annehmen**

Überwinden Sie Ihren Stolz und bitten Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen um Rat und Lösungsvorschläge.

▪ **Gesunde Ernährung**

Achten Sie darauf, in Stressphasen nicht nur Süßes und Fast-Food zu essen, sondern greifen Sie öfter mal zu Obst und Gemüse und trinken Sie ausreichend. Das verleiht Energie.

▪ **Körperliche Aktivität**

Bauen Sie Druck durch Bewegung ab. Sie bekommen einen klaren Kopf und können Stresshormone reduzieren.

▪ **Musik**

Musik hilft im Alltag Stress abzubauen. Besonders klassische Musik eignet sich hervorragend zum Entspannen.

▪ **Entspannungsübungen**

Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Körper und den Atem, so kann das bereits eine Erholung für den Körper bedeuten. Autogenes Training, Yoga und Meditation sind nur wenige Beispiele. Auch Saunabesuche, Massagen und Phantasiereisen können zur nötigen Entspannung verhelfen.