



## 10 Tipps zur Stressbewältigung

Stress hat man nicht, weil zu viel zu tun ist. Stress hat man dann, wenn man das Gefühl hat, die Dinge, die zu erledigen sind, nicht mehr im Griff zu haben.

1. Also: **nicht allen ständig erzählen, dass man Stress hat**, denn das macht allein durch die (Aus)Sprache Stress. Wörter wie „ich muss...“ vermeiden, damit macht man sich selbst Stress. Mit Formulierungen wie „ich kann, ich will, ich plane, ich möchte, ...“ entstresst man sich bei konsequenter Anwendung selbst.
2. Sich von den **lästigen Einflüsterern** trennen! Muss nicht physisch sein, weil das ja oft nicht möglich ist. Man kann auch Distanz schaffen, indem man nicht alles weitererzählt. Dadurch gelingt es, Grenzen zu setzen und Grenzüberschreitungen zu vermeiden.
3. Den **Kontakt mit Menschen meiden**, in deren Gesellschaft man sich nicht wohl fühlt. Auch Menschen können Energieräuber sein. Es gibt manchmal gute Freunde, die nur „absaugen“ und nichts in die Beziehung einbringen. Zu diesen sollte man auf Distanz gehen! Kontakte lösen oder auf ein Minimum reduzieren! Hingegen sollten wir mehr Zeit mit jenen Menschen verbringen, die uns „guttun“.
4. **Aufwand und Nutzen-Check:** Von Zeit zu Zeit nachschauen, ob das „Pferd, das man reitet, noch lebendig ist“ (indianisches

Sprichwort). Das heißt, keine Energien in Dinge stecken, die total festgefahren sind oder sich sowieso nicht ändern lassen. Hier ist es ratsam, den eigenen Umgang damit zu überdenken und zu verändern. Dann geht es in der Regel leichter.

5. **Tagespläne** helfen, den Alltag zu strukturieren. Machen Sie jeweils am Vorabend des nächsten Tages einen schriftlichen Tagesplan – das hilft, wichtige von unwichtigen Dingen zu unterscheiden und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.
6. **Achtsamkeit in den Alltag integrieren**. Dinge, die wir täglich tun, auch bewusst tun. Egal ob es das Geschirrspülen ist, das Lernen mit den Kindern, ein Telefonat oder Bügeln. Sich nicht ablenken lassen, bei der einen Sache bleiben, sich ihr bewusst widmen und mit allen Sinnen wahrnehmen hilft, sich selbst zu entspannen und zufriedener und ausgeglichener zu werden. Man darf sich dafür auch selbst mögen, dass man sich ganz und gar einer Sache widmen kann!
7. **Aktive Entspannung** – und das täglich. Im täglichen Aktivitätenplan eine halbe Stunde täglich einen Termin mit sich selbst einplanen und diesen nutzen für Meditation, Körperübung, Muskelentspannung, Sport, Lesen oder auch einfach mal dasitzen und nichts tun etc. und immer wieder raus in die Natur!
8. Den **Blick für die schönen Dinge des Lebens schärfen**: das Glas ist halb voll und nicht halb leer! Das fördert das Glücksgefühl, bringt Freude und macht uns zu einem positiven Menschen.
9. **Und lernen sie von anderen**: über den eigenen Tellerrand schauen, mit anderen über Themen, die einen selbst beschäftigen reden. Aber Vorsicht: orientieren Sie sich nicht an schlechten Beispielen und nehmen sie das Scheitern anderer nicht als Ausrede für eigenes Versagen. Vielmehr daraus Lernen und Strategien entwickeln, wie man es besser machen kann.
10. **Netzwerken!** Bauen Sie sich ein „Helfer-Netzwerk“ auf, auf das Sie immer wieder zurückgreifen können. Meist gibt es für unterschiedliche Fragen und Probleme jeweils eine andere Ansprechperson, die helfend unterstützen kann. Machen Sie eigene Schwächen auch öffentlich und fordern Sie aktiv Hilfe und Unterstützung ein. Sie werden staunen, wie viele Menschen es gibt, die gerne mit Rat und Tat und eigenen Beispielen zur Seite stehen. Die berühmte eierlegende Wollmilchsau gibt es nicht! Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen. Für die eigene Entwicklung ist es wichtig, die eigenen Stärken zu erkennen und auszubauen. Dadurch werden Schwächen meist unbedeutender, oft verschwinden sie von selbst, weil man kein Augenmerk mehr darauf legt.