

12 RATSCHLÄGE GEGEN DEN „STRESS“



Durch die Beherrzigung einiger wichtiger Regeln setzen Sie dem Stress viel Kraft und Energie entgegen.

1. Ruhig Blut bewahren

Beobachten Sie sich selbst und hören Sie auf, sich über völlig nebensächliche Vorkommnisse zu ärgern. Treffen Sie in solchen Momenten bewusst die Entscheidung, sich jetzt nicht aufzuregen. Verschwenden Sie Ihre Energien und Gedanken nicht an Überlegungen, die nichts bringen. Ein wirkungsvoller Umgang mit Frustrationen hilft, Stress abzubauen.

2. Tief durchatmen

Versuchen Sie, dreimal tief und langsam ein- und auszuatmen, bevor Sie auf eine Stresssituation reagieren. Machen Sie nach Möglichkeit immer mal wieder entspannende Atemübungen. Diese können Sie in Kursen lernen, es gibt aber auch Bücher und Kassetten zu diesem Thema.

3. Langsam sprechen

Menschen, die unter Stress stehen, neigen dazu, schnell und ohne Atempausen zu reden und sich nervös zu bewegen. Probieren Sie deshalb in einer Stresssituation einmal Folgendes: Sprechen Sie langsamer als gewöhnlich, bewegen Sie sich weniger hektisch. Das hilft, die Gedanken zu ordnen. Zudem wirken Sie auf andere Menschen weniger ängstlich und dadurch souveräner.

4. Trick ausprobieren

Drücken Sie mit den Fingern leicht gegen Ihre Schläfen. Durch den Druck werden Schmerz und Anspannung gelindert, denn diese indirekte Massage der Nerven in den Schläfen entspannt auch die Nackenmuskeln.

5. Raus an die Luft

Verbringen Sie kurze Pausen an der frischen Luft - egal, ob es regnet oder schneit. Die Luft lässt einen wieder klarer denken und verschafft etwas Distanz. Schon fünf Minuten auf einem Balkon oder ein kleiner Spaziergang im Park können eine belebende Wirkung haben.

Grün stärkt zudem das Nervensystem und baut Stress ab.

6. Einfach losprusten

Lachen Sie den Stress weg! Wer lacht, schüttet nämlich Endorphine aus, die glücklich machen. Vielleicht mit ein Grund, weshalb in einigen Betrieben so viele Witze erzählt werden?

7. Rücken gerade halten

Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf und die Schultern gerade und aufrecht sind. Vermeiden Sie eine gebeugte oder zusammengesunkene Körperhaltung. Diese kann zu Muskelverkrampfungen und Schmerzen führen, lässt Sie sehr unsicher wirken.

8. Guten Appetit!

Hunger und Durst stressen. Achten Sie also darauf, dass Sie genügend Mineralwasser trinken und zwischendurch mal etwas essen. Dabei sind Früchte und Vollkornprodukte fettigem Fast Food vorzuziehen, weil Letzteres den Körper zusätzlich belastet. Besonders gut sind Kürbiskerne, Bananen und Mandeln. Diese enthalten nämlich das «Anti-Stress-Mineral» Magnesium.

Ein Stück Schokolade darf auch mal sein, denn die darin enthaltenen Cannabinoide stoppen die Stresshormone.

9. Vitamine tanken

Besonders unter Stresseinwirkung entstehen im Körper vermehrt so genannte freie Radikale. Gibt es zu viele davon, können Zellen und Gewebe geschädigt werden. Einen wirksamen Schutz vor den freien Radikalen bieten die Vitamine A, C und E sowie Betakarotin.

10. Losrennen

Das beste und günstigste Mittel gegen Stress ist Sport, denn mittels Bewegung können Stresshormone sehr effektiv abgebaut werden. Ideal sind Ausdauersportarten wie Velo fahren, Walking, Jogging oder Schwimmen.

11. Endlich Feierabend

Nehmen Sie sich für die Zeit nach der belastenden Arbeit etwas Angenehmes vor - und sei es auch nur für eine halbe Stunde. Eine Illustrierte durchblättern, ein Bad nehmen oder in der Briefmarkensammlung schmökern - Hauptsache, es macht Ihnen Freude und entspannt.

12. Gute Nacht!

Versuchen Sie, vor dem Schlafengehen alle Gedanken an Arbeit, Haushalt und familiäre Angelegenheiten zu verdrängen und entspannen Sie sich. Wer das nicht schafft, kann dies in Kursen für autogenes Training lernen. Manchen hilft auch leise, klassische Musik.

