TIPPS FÜR EINE DAUERHAFTE STRESSBEWÄLTIGUNG:

Meditation ermöglicht einen Zustand der inneren Ruhe. Du lernst, Deine Emotionen und Dein Handeln aus einer gewissen Distanz zu beobachten.

Planung ist das A und O: Erstelle Deine To-Do-Liste mit wenigen, aber realistischen Zielen bereits am Abend zuvor.

Yoga stimmt Deinen Körper auf Regeneration ein. Regelmäßige Yogaübungen können also Deine stressbedingte Belastbarkeit deutlich erhöhen.

Kleine Workouts und ein Schrittzähler bringen Bewegung als optimalen Stresskiller in Deinen Arbeitstag. 6000 Schritte sollten das Minimum sein.

Bei der Akupressur kannst Du per Fingerdruck ganz bestimmte Punkte des Körpers angregen und dadurch blockierte Energie wieder freisetzen.

Atemübungen helfen Dir, z.B. bei Termindruck einen klaren Kopf zu bewahren, indem Du Deine Blockade in Bauch und Zwerchfell löst.

KLEINE HILFEN GEGEN STRESS FÜR JEDEN TAG:

6 Minuten Lesen einer zusammenhängenden Geschichte senkt Dein Stresslevel um 68%.

Lege bestimmte Zeitintervalle fest, in denen Du nur eine einzige Aufgabe bearbeitest.

Kakao (dunkle Schokolade) enthält eine Aminosäure, die zur Bildung des Glückshormons anregt. Sekundäre Pflanzenstoffe senken den Blutdruck.

„Bitte nicht stören"-Schild: Ziehe Dich bewusst zurück und ordne die Gedanken in aller Ruhe neu.

Ein warmes Vollbad bei 36-38° aktiviert in Deinem Körper den Ruhenerv. Alternative dazu: ein warmes Fußbad.

Trinke eine Minute lang in kleinen und langsamen Schlücken (stilles) Wasser.
Puls und Atmung werden so ruhiger und ausgeglichener.