

Tipps zum Stressabbau

[Umgang mit stressigen Situationen \(gpoh.de\)](https://www.gpoh.de) © Iris Lein-Köhler, Barbara Grießmeier 2023

- Atmen Sie bewusst: Zählen Sie beim Einatmen beispielsweise bis 4 und beim Ausatmen bis 6 – wichtig ist, dass die Ausatmung länger ist als das Einatmen.
- Berühren Sie Ihre Lippen: Nicht umsonst wirken nuckeln, küssen, essen oder rauchen beruhigend.
- Reagieren Sie Spannung ab: Beispielsweise können Sie mit dem Fuß aufstampfen oder mit der Faust auf ein Kissen schlagen.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas komplett Anderes: Schauen Sie aus dem Fenster und nehmen Sie bewusst wahr, was Sie dort sehen.
- Reduzieren Sie zusätzliche Stressquellen: Schalten Sie Fernseher und Telefon aus.
- Machen Sie eine kurze Pause: Trinken Sie einen Schluck Wasser oder naschen Sie „Nervennahrung“ (Nüsse, dunkle Schokolade) und setzen Sie sich dazu hin.
- Geben Sie Ihren Sinnen starke Reize: Lassen Sie beispielsweise kaltes Wasser über Ihre Handgelenke laufen oder tauchen Sie Ihr Gesicht hinein; schnuppern Sie an einem Duftöl oder essen Sie etwas Scharfes.
- Machen Sie etwas, was Sie schon lange vor sich herschieben: Räumen Sie auf und bringen Sie äußerlich Ordnung in den Tag.
- Bewegen Sie sich: Laufen Sie die Treppen auf und ab oder eine Runde um den Block.
- Lassen Sie die Tränen laufen: Tränen spülen Stresshormone aus dem Körper und lösen Anspannung.