

18 Notfall-Tipps für Gestresste



zeitzuleben.de

1. Schnell entspannt

Spanne 5 - 10 Sek. alle Muskeln an. Halte die Spannung einen Moment. Lass mit einem Mal alles los und spüre in dich hinein

2. Schulterzucken mit Wirkung

Zieh die Schultern einige Sekunden hoch zu den Ohren. Lass die Schultern dann plötzlich wieder los.

3. Schlaf ohne Zeitfresser

Mach einen 20-minütigen Power-Nap.

4. Musik, Musik, Musik

Lass dein Lieblingslied laufen und tanz dazu.

5. Geschüttelt nicht gerührt

Stell dich hin und schüttele deinen Körper aus.

6. Mini-Auszeit

Mach eine kurze Pause. Schließe die Augen und mach einen Moment nichts.

7. Abschalt-Garantie

Mach etwas, wobei du garantiert abschalten kannst.

8. Sei dankbar

Erinnere dich an etwas, wofür du zutiefst dankbar bist. Eine Begegnung, einen Glücksmoment.

9. Plane deine Freude

Plane etwas ein, worauf du dich ehrlich freust.

10. Stressfaktor streichen

Streiche Punkte von deiner To-do-Liste, die (zumindest heute) nicht wichtig sind.

11. Drück den Gute-Laune-Knopf

Mach etwas, das garantiert gute Laune gibt.

12. Mach eine Kurz-Trip

Schau dir für ein paar Minuten Bilder vom letzten wunderschönen Urlaub an und schwelge darin.

13. Atmen hilft

Setz dich in Ruhe entspannt hin. Atme tief ein und warte, bis der Impuls zum Ausatmen kommt. Ausatmen. Reinspüren.

14. Ändere etwas – jetzt!

Überleg eine Sache, die du langfristig angehen willst. Geh sofort den ersten kleinen Schritt dahin.

15. Erfolge wahrnehmen

Mach dir 3 Erfolge bewusst, die dein Leben entscheidend vorangebracht haben.

16. Der Schatz der Freiheit

Trag dir einen freien Abend nur für dich in deinen Kalender ein und hüte ihn wie deinen größten Schatz. Mach an diesem Abend etwas, das dir richtig guttut.

17. Bewusst Musik hören

Hör ganz bewusst eine Musik, die du sehr liebst und die dir gute Laune macht.

18. Triff eine Entscheidung

Entscheide dich ganz bewusst dafür, dein Stressproblem endlich wirklich anzugehen. Mach einen Termin bei einem Coach, mit einer Freundin oder einem Freund und kündige an, dass du dein Stressproblem lösen willst.