

10 Tipps für Stressmanagement

1. Achte auf deine Gedanken

Stress entsteht durch unsere Gedanken. Wenn wir Dinge negativ bewerten, erzeugt dies negative Gefühle, die uns unsere Kraft rauben. Wir haben immer die Möglichkeit, Dinge auch positiv zu sehen. Jede Situation ist auch eine Lernerfahrung.

2. Achte auf deine Gefühle

Unsere Gefühle hängen eng mit unseren Gedanken zusammen. Positive Gedanken erzeugen positive Gefühle. Negative Gedanken erzeugen negative Gefühle. Darüber hinaus können wir unsere Gefühle durch unsere Körperhaltung beeinflussen. Wenn wir geradestehen und die Arme nach oben ausstrecken, fühlen wir uns gleich besser. Wenn wir Sport machen, entstehen in unserem Gehirn die Botenstoffe, welche positive Gefühle erzeugen.

3. Achte auf deinen Körper

Unser Körper ist unser Tempel. Wenn wir ihn hegen und pflegen, können wir Stress besser abpuffern. Medizinisches Anti-Stress-Öl nach dem Duschen zu verwenden, ist beispielsweise eine gute Methode, um den Körper regelmäßig zu entspannen.

4. Achte auf deine Ziele

Oft denken wir, dass es die großen Veränderungen sind, die uns glücklich machen werden. Dabei sind es die kleinen, regelmäßigen Veränderungen, die den größten Effekt haben. Welche kleinen Dinge in deinem Alltag möchtest du verändern?

5. Achte auf regelmäßige, positive Aktivitäten

Wenn wir im Stress sind, vergessen wir schnell, uns um uns selbst zu kümmern. Dabei ist es gerade in Stressphasen wichtig, genug Kraft zu behalten, um unseren Anforderungen gewachsen zu sein. Plane regelmäßige positive Aktivitäten fest als Rituale in deinen Alltag ein. Das kann ein 5-

Lust auf Beratung bei deinem Happiness Plan? Ich helfe dir gerne!

Diplom-Psychologin Sophie Appl, sa@sophie-appl.de, 01590/1293266, <https://sophie-appl.de>

Minuten Workout zum Tagesbeginn sein, einmal die Woche an einem festen Tag mit einer Freundin schwimmen gehen oder samstags immer etwas wirklich Leckerer kochen.

6. Probiere verschiedene Entspannungstechniken aus

Surfe auf YouTube und probiere Videos zu den folgenden Entspannungstechniken aus: Autogenes Training, Phantasieeise, progressive Muskelentspannung, Meditation Achtsamkeit, Meditation Selbstmitgefühl, Yoga für Anfänger, Atemübungen. Nicht jede Entspannungstechnik ist für jedermann. Entdecke eine Entspannungstechnik, die dir gefällt und baue sie in deinen Alltag als Ritual ein, zum Beispiel jeden Tag vor dem Schlafen gehen.

7. Identifiziere deine tieferliegenden Probleme

Du kannst noch so viele Techniken anwenden, wenn du deine tieferliegenden Konflikte nicht löst, wirst du untergründig immer gestresst sein. Setze dich mit einem Blatt Papier hin und schreibe auf, welche Konflikte es gerade in deinem Leben gibt. Was für erste, kleine Schritte zur Lösung fallen dir ein?

8. Suche dir ein Erfolgsteam

Suche dir am besten 3 weitere Personen, mit denen du ein Erfolgsteam bildest. Ihr trefft euch alle 2 Wochen oder einmal im Monat zu einem leckeren Brunch oder Abendessen und teilt einander jeweils ein kleines Ziel mit. Die anderen können Tipps geben und beim nächsten Treffen erzählt jeder, wie weit er mit seinem Ziel gekommen ist. Ein Erfolgsteam steigert die Motivation, Dinge anzupacken, erheblich.

9. Mach dich locker und sei spielerisch

Setze dich auf keinen Fall unter Druck, sofort perfekt entspannen zu müssen. Entspannung braucht Zeit und entsteht nur durch regelmäßige, kleine Veränderungen. Sieh deine Reise zu mehr Entspannung als Spiel, bei dem du experimentieren darfst.

10. Mache dir einen Schritt für Schritt Happiness Plan

Nimm ein Blatt Papier und notiere, was du in der nächsten Woche konkret tun kannst. Trage deine Aktivitäten in deinen Terminkalender ein und markiere sie rot. Mache sie zu deiner obersten Priorität