



Die 15 besten Tipps in Stresssituationen!

Um schnell und einfach aus einer Stresssituation heraus und in die innere Ruhe zu kommen, folgen Sie den Tipp, der Sie am stärksten anspricht. Seien Sie offen und kreativ, die Resultate werden Sie erstaunen.



1. Innehalten und den Atem spüren

Halten Sie einen Moment inne und nehmen Sie ganz bewusst Ihren Atem wahr. Bei Stress und Ärger wird die Atmung flacher, schneller und der Unterbauch wird nicht mehr mit frischem Atem versorgt. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem – atmen Sie bewusst bis tief in den Bauch hinein. Legen Sie zusätzlich eine Hand auf den Bauch (zwei fingerbreit unter dem Bauchnabel) – so können Sie die tiefe Bauchatmung unterstützen. Machen Sie folgende Übung:

4/8/6. Auf 4 gezählt durch die Nase einatmen, auf 8 gezählt den Atem halten und auf 6 gezählt durch den Mund ausatmen. Auch hier können Sie die tiefe Bauchatmung durch Handauflegen unterstützen. Die tiefe bewusste Atmung bringt sie jederzeit wieder ins Hier und Jetzt und in die Ruhe.

2. Kurzspaziergang in der Natur

Nehmen Sie sich eine Auszeit, gewinnen Sie Abstand und machen Sie einen Spaziergang in der Natur - gehen Sie in den Park, in den Wald oder ans Wasser. Atmen Sie dabei tief ein und aus. Stellen Sie sich bei jedem Atemzug vor, dass mit dem Ausatmen alles von Ihnen abfällt, was Sie belastet. So schaffen Sie Platz für neue Energie. Mit jedem Einatmen tanken Sie frische und vitalisierende Kraft. Durch den Spaziergang wird Ihr Kopf wieder frei und Sie fühlen sich geerdet. Willkommen im Hier und Jetzt.



3. Motivierende Musik hören

Sicher haben Sie Musik, die Sie besonders mögen, die Sie in Schwung bringt und Ihnen ein Lächeln auf die Lippen zaubert. Legen Sie sich eine CD oder mp3 Playlist an, mit Ihrer ganz persönlich motivierenden und aufmunternden Musik. Wenn Sie sich frustriert, genervt oder gestresst fühlen, hören Sie sich Ihre Musik an. Ihre Stimmung wird sich sofort ändern. Wenn Sie eine besonders starke Stimmungsänderung wünschen, dann singen Sie mit und bewegen sich zu der Musik. Tanzen Sie wild drauf los!

4. Klarheit durch Aufschreiben der Gedanken

Kreisen Ihre Gedanken und Sie wissen nicht, was Sie zuerst tun sollen? Schreiben Sie alles was in Ihren Gedanken ist auf. Durch das Aufschreiben bekommen Sie mehr Klarheit und können reflektieren, was jetzt wirklich wichtig ist.

5. Verändern Sie Ihren Fokus

Bei belastenden Situationen neigt der Mensch dazu, seinen Fokus auf das Problem/den Konflikt zu lenken und unsere Gedanken ziehen elendig viele Schleifen – immer und immer wieder – wir sind im Hamsterrad. Wenn wir jedoch anfangen, unsere Aufmerksamkeit auf die Lösung zu lenken, verändern wir den Fokus und fangen an, unsere Gedanken in positive Weise zu verändern. Es fällt uns leichter, die Situation mit veränderten Augen zu betrachten und der Stresspegel fällt ab.

6. Sprechen Sie Ihre Probleme aus

Manchmal wird einem Konflikt schon die Kraft genommen, wenn Sie mit Anderen darüber sprechen. In dem Moment, wo Sie Ihren Stress aussprechen, wird Ihnen vieles klarer und Sie haben so die Möglichkeit, eine andere Sichtweise zu dem Konflikt einzunehmen. Der Druck lässt nach und Sie spüren die innere Ruhe.

7. Ändern Sie Ihre Wortwahl

Beobachten Sie Ihre eigene Sprache und Ihre Gedanken. Welche Sätze und Worte verwenden Sie? Ändern Sie ganz bewusst negative Sätze in für Sie positive und förderliche Sätze. Statt z.B. „Ich schaffe das nicht, das ist alles zu viel“, sagen Sie sich „Ich kann das, ich schaffe das. Das geht ganz leicht“. Worte sind Energie und bewirken entsprechend ihrer Bedeutung die jeweiligen Reaktionen in Ihrem Umfeld.



8. Nehmen Sie die Situation an, wie sie ist - geben Sie Widerstände auf

Erkennen Sie was Sie ändern können und was Sie nicht ändern können. Nehmen Sie die Situation an, so wie sie in diesem Moment ist und halten Sie sich nicht damit auf, das Vergangene anders haben zu wollen. Wenn Sie im Widerstand sind, von dem was ist, dann stecken Sie fest und sind darin verhaftet. Durch die Annahme der Situation – genauso wie sie ist – wird sich die Situation in einem anderen Licht präsentieren. Sie haben so die Möglichkeit, anders zu handeln und eine lösende Entscheidung herbeiführen.

9. Dankbarkeit für das, was ist

Legen Sie sich eine Dankesliste an, für alles was gut in Ihrem Leben ist. Es können auch Dankeschreiben Ihrer Kunden sein oder Auszeichnungen die Sie bekommen haben. Wenn Sie frustriert sind, nehmen Sie sich die Liste vor, schauen sie sie durch und erfreuen Sie sich an dem, was Sie in Ihrem Leben schon erreicht haben.

10. Setzen Sie Prioritäten

Machen Sie sich eine Liste der Dinge, die zu tun sind. Setzen Sie diese in Prioritäten. Was ist am wichtigsten und sollte sofort erledigt werden, was kann noch warten? Teilen Sie die Dinge in die 4 Kategorien ein:

Wichtig und dringend	Wichtig und nicht dringend
Unwichtig und dringend	Unwichtig und nicht dringend

Gehen Sie die wichtigsten Dinge zuerst an. Entscheiden Sie, ob die unwichtigen Dinge wegfallen oder delegiert werden können.

11. Unterteilen Sie Ihre Handlungen in kleine Schritte (Chunking)

Wenn Sie Ihre Ziele zu groß setzen, dann geraten Sie schnell in eine Frustrationsspirale, wenn diese Ziele nicht sofort erreicht werden. Unterteilen Sie daher Ihre Ziele in kleine Unterziele und Handlungsschritte, so dass Sie jeden Tag



mehrere Erfolge verzeichnen können. So begeben Sie sich recht schnell in die Erfolgsspirale und sind motiviert. So macht Erfolg Spaß!

12. Nehmen Sie Abstand von der Situation und werden Sie zum Beobachter

Verlassen Sie Ihren Platz und gehen Sie an einen anderen Ort. Alleine durch den Wechsel des Ortes bekommen Sie Abstand und die Gelegenheit tief durchzuatmen. Stellen Sie sich folgende Fragen: „Was würde mein Partner zu dieser Situation sagen?“, „Wie wirkt diese Situation auf Person xy?“, „Was würde mir in dieser Situation helfen?“, „Welchen Ausgang wünsche ich mir und wie kann ich den erreichen?“

13. Treffen Sie Entscheidungen

Holen Sie alle Informationen ein, die nötig für Sie sind, um eine Entscheidung zu treffen. Entscheidungen hinauszuzögern kostet Sie Nerven, Kraft und Energie. Es ist wie eine Schleife in der Sie sich immer wieder drehen. Steigen Sie aus dieser Schleife und nutzen Sie die frei gewordene Energie für andere Dinge. In der Wirtschaft sagt man: „Das meiste Geld wird nicht durch falsche Entscheidungen verloren, sondern dadurch, dass keine Entscheidungen getroffen werden.“

14. Setzen Sie Grenzen und sagen Sie auch mal Nein

Am liebsten möchte der Mensch es jedem Recht machen. Setzen Sie ganz klar Ihre Grenzen und sagen Sie auch mal Nein, wenn es nötig ist. Erst wenn es Ihnen gut geht, können Sie mit ganzer Kraft für andere da sein. Denken Sie an die Sauerstoffmaske im Flugzeug: Als erstes setzen Sie sich die Maske auf und dann können Sie den Kindern und anderen Passagieren helfen.

15. Engagieren Sie einen Coach

Ihnen nahestehende Personen, sind in der Regel zu dicht am Geschehen, um Ihnen objektive Rückmeldungen geben zu können. Engagieren Sie einen Coach, der Sie kompetent als neutraler Betrachter begleitet und lösungsorientiert unterstützt.

Herzlichst, Ihre

