

Total gestresst? 7 Tipps, die sofort helfen

Leiden Sie im Job oder privat unter Stress und zu viel Druck? Stress kann uns langfristig richtig krank machen. Wenn Sie also regelmässig im Job oder privat unter Druck stehen oder überfordert sind, können Sie mit Entspannungsmethoden gegensteuern. Hier finden Sie sieben verschiedene Möglichkeiten, wie Sie zur Ruhe finden und sogenannten «Stressfallen» entkommen.

Länger andauernde, regelmässige Stressbelastungen sind Gift für unseren Körper und die Psyche. Unsere Stressfaktoren können wir zwar oft nicht direkt beeinflussen, aber wir können eine ganze Menge dafür tun, um Stress zu reduzieren und ihm seine Schärfe zu nehmen. Unsere Tipps zeigen Ihnen, wie Sie vorbeugen und handeln können.

Sieben Strategien für den Stressabbau

1. Achtsamkeit heisst das Zauberwort zum Stressabbau. Bei der «[Mindfulness-Based Stress Reduction](#)» (MBSR) schult man seine Aufmerksamkeit und schärft die Wahrnehmung für den Augenblick.

2. Musik wirkt direkt auf unsere Emotionen. Nutzen Sie diesen Effekt und halten Sie Ihren persönlichen Gute-Laune-Song immer griffbereit. Sie können es gar nicht verhindern, dass Sie sich besser fühlen.

3. Yoga ist eine bewährte Methode, um Stress abzubauen und für eine gute Work-Life-Balance zu sorgen. Bei den Körperübungen (Asanas) geht es nicht vorrangig um körperliche Fitness, sondern um Selbstbeherrschung und Gelassenheit.

4. Bewusst atmen: Machen Sie die 3-3-6-Atmung zu Ihrem täglichen Begleiter. Legen Sie dafür eine Hand auf Ihren Bauch und atmen Sie bewusst tief in den Bauch ein und aus. Lenken Sie Ihre Wahrnehmung für einige Minute ganz darauf. Atmen Sie über drei Sekunden ein, halten Sie den Atem und zählen innerlich bis Drei, dann atmen Sie langsam über sechs Sekunden aus. Die verzögerte Ausatmung hat eine unmittelbar entspannende Wirkung.



5. Lächeln: Schöne Erlebnisse oder Erfolge zaubern uns ein Lächeln ins Gesicht. Glückshormone werden ausgeschüttet, wir fühlen uns happy. Aber haben Sie's gewusst? Das Ganze funktioniert auch umgekehrt. Lächeln Sie 60 Sekunden am Stück bewusst, drücken die Lächel-Muskeln auf den Nerv, der an Ihr Hirn funkt: «Ich habe gute Laune!»

6. Essen Sie in stressigen Zeiten Lebensmittel, die viel Vitamin B, Mineralstoffe, Proteine und langkettige Kohlenhydrate (z.B. Haferflocken, Nüsse, Bananen) enthalten. Diese erhöhen die Leistungsfähigkeit und machen uns gegen Stress resistent.

7. Positiv denken: Negative Glaubenssätze sind ein weit verbreitetes Hindernis für den Abbau von Stress. Je öfter man sich einredet, dass man etwas nicht kann oder schafft, umso eher verfestigt sich diese Annahme. Viel besser: Formulieren Sie für sich positive Sätze wie: «Ich mache einen guten Job (auch wenn mir mal Fehler unterlaufen)», oder: „ich schaffe den Marathon, egal in welcher Zeit».