

Stress abbauen: Tipps zur Stressbewältigung

Viele Menschen leiden unter Stress. Zu unserem Alltagsleben gehören schon Stress zu Hause, Stress bei der Arbeit und sogar Stress in der Freizeit. Putzen, einkaufen, aufräumen, alte Freunde treffen, die Eltern besuchen, ins Kino gehen, Sport machen, endlich mal wieder ausschlafen – das alles und noch mehr möchte man am Wochenende machen. Das geht natürlich öfter nicht und deshalb gibt es immer öfter „Freizeitstress“. Manche freuen sich am Sonntagabend schon richtig auf den Montagmorgen. Das scheint ein ewiger Kreis zu sein.

Stress steht für die natürliche Reaktion unseres Körpers auf eine Herausforderung aber eigentlich sind Nervosität und Stress auch für die Entstehung vieler Krankheiten mitverantwortlich. Deswegen muss man sich in Zeiten starker seelischer Belastung regelmäßig entspannen, um Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen.

Wir geben Ihnen 5 goldene Tipps gegen Stress im Alltag:

1. Identifizieren Sie Stressoren (Stress auslösende Faktoren) und reduzieren Sie sie gezielt. Das ist der erste Schritt in das stressfreie Leben. Stellen Sie fest, in welchen Situationen Sie sich besonders gestresst fühlen, was Sie auf die Palme bringt, was Ihnen den Nerv raubt. Hängt ihr Stresslevel von der Tageszeit oder von dem Wochentag ab? Sie können sogar ein paar Wochen lang ein Stresstagebuch führen, in dem Sie notieren werden, wann und warum Sie sich gestresst fühlen und vielleicht auch Ihre Ergebnisse auf einer Skala von 1 bis 10 Ihr Stresslevel fixieren. So können Sie Ihre persönlichen Stressoren herausfinden, um Sie später zu bekämpfen. Es gibt ein schönes Zitat: "Man muss den Feind kennen, wenn man ihn bekämpfen will." Natürlich wird es Ihnen schwer fallen, alle Stressoren zu vermeiden, aber für Stress wie für alle andere Dinge gilt: „Nur die Dosis macht das Gift“.

2. Machen Sie Kurzurlaube für Geist und Seele oder Pausen, noch bevor Sie erschöpft sind. Dafür brauchen Sie nicht nach Goa zu fliegen. Finden Sie einfach eine „Ruhe-Insel“ in der Nähe, wo Sie sich räumlich und akustisch von der Außenwelt abschirmen können. Sie können auch solch ein wichtiges Instrument der präventiven Medizin wie [Autogenes Training](#) anwenden, ohne das Haus zu verlassen. Das sind körperorientierte Übungen, mit deren Hilfe Sie in einen Zustand der Selbstkontrolle, die Ihnen nachhaltige Entspannung ermöglicht, gelangen können. Finden Sie diese Methode zu schwierig? Dann könnten Sie auch eine entspannte Mahlzeit mit Ihrer Familie oder mit Ihren Freunden genießen.

3. Statt in der Freizeit soziale Netzwerken zu nutzen, spielen Sie lieber Video- und Computerspiele auf casino.netbet.com/de/. Dieser Ratschlag klingt seltsam, aber soziale Medien belasten die User und verursachen Stress. Das liegt unter anderem an der enormen Flut an Informationen. Computerspiele können aber einfach während des stressigen Arbeitstages als Belohnung oder der Ablenkung und Entspannung dienen. Aber natürlich, wenn Sie tagsüber viel vor dem Bildschirm sitzen, dann sollten Sie nicht den Feierabend vor der Mattscheibe verbringen, obwohl das am Ende des Arbeitstages zur Entspannung verlockend ist.

4. Stoppen Sie quälende und destruktive Gedanken. [Positives Denken](#) versetzt Bergen und Schmerzen. Wenn es Ihnen gut geht, dann haben Sie auch etwas zum Abgeben, deswegen machen Sie jeden Tag etwas Gutes und zählen Sie die guten Dinge des Tages, um sich aufzumuntern. Außerdem wäre es empfehlenswert, sich fern von Klatsch, Tratsch und schlechten Nachrichten zu halten. Diese Negativen Interaktionen rufen nur negative Gedanken und Gefühle hervor. Ersetzen Sie auch unangenehme Gedanken durch schöne Erinnerungen und Beschäftigungen.

5. Zu vermeiden sind auch nicht nur geistige, sondern auch körperliche Überanstrengungen. Erhöhen Sie Ihre Abwehrkräfte durch sportliche Aktivitäten und fördern Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Dafür brauchen Sie sich auch um Ihre Ernährung zu kümmern, mehr

ungesättigte Fette (Fisch, Nüsse, Paprika, Kaviar, Olivenöl), Eiweiß und Antioxidanten (grüner Tee, Granatapfel, Tomaten, Blaubeeren, Karotten, Mais, Äpfel, Brokkoli) zu essen.