

## Weitere Tipps: Wie Sie im Alltag besser mit Stress umgehen

Stress kann man nicht immer vermeiden. Wichtig ist daher, sich das Rüstzeug zuzulegen, um auch schwierige Situationen im Alltag besser meistern zu können. Hilfreich dabei: Achten Sie darauf, stets in einem guten und kraftvollen Zustand zu sein. Das können Sie mit ganz einfachen Maßnahmen erreichen. Hier drei wirksame Tipps, die auch Vielbeschäftigte (z. B. zwischendurch im Büro) gut anwenden können:

**1. Körperhaltung verändern:** Eine typische Reaktion bei Stress: Man zieht die Schultern hoch. Sind wir uns dieser „Fehlhaltung“ nicht bewusst, kann sie auf Dauer zu schmerzhaften Nackenverspannungen führen. Besser: Immer mal wieder ganz bewusst die Schultern lockern. Ebenfalls kritisch: Unter Anspannung (z. B. bei einer hitzigen Diskussion) atmen wir oft hektisch, dafür aber nur flach in die Brust und nicht in den Bauch. Dadurch wird der Körper jedoch nicht mit ausreichend Sauerstoff versorgt. Folge: Wir werden müde und können uns nur schwer konzentrieren. In diesem Fall ein paarmal ruhig und tief in den Bauch atmen. Noch leichter fällt dies, wenn man dazu die Handflächen auf den Unterbauch legt. Sie stecken in einem Problem fest? Dann schauen Sie einfach mal nach oben. Dadurch kommen Sie nicht nur aus Ihrem schlechten Zustand heraus, sondern zapfen auch Ihre visuelle Sinneskanäle an. Wetten, dass Sie schon bald die richtige Lösung finden?

**2. Die Situation umdeuten:** Sie haben das Gefühl, dass Ihnen die Arbeit über den Kopf wächst? Oder: Sie halten sich für eine schlechte Mutter, weil Ihr Kind schon zum zweiten Mal eine „Fünf“ in Mathe mit nach Hause gebracht hat? Oder: Sie haben das Gefühl, dass Ihnen Ihr Partner in letzter Zeit nicht mehr richtig zuhört? Versuchen Sie, die Situation umzudeuten und aus einer anderen Perspektive zu betrachten: Wenn Sie arbeitsmäßig viel zu tun haben, könnte das auch bedeuten, dass Ihre Leistung und Kompetenz sehr gefragt sind. Der Grund für die „Fünf“ in Mathe könnte sein, dass Ihr Nachwuchs mit dem neuen Lehrer nicht zurechtkommt. Die abwesende Haltung Ihres Partners könnte daher rühren, dass er ein Problem mit sich herumträgt, mit dem er Sie nicht belasten möchte. Wenn Sie berücksichtigen, dass die Situation gar nichts mit Ihnen zu tun hat, wird das Stressempfinden gleich geringer.

**3. Kurze Phantasiereise machen:** Ein gutes Mittel bei Stress und Anspannung sind Phantasiereisen. Dadurch geraten Sie in einen tranceähnlichen Zustand, der es Ihnen erlaubt, sich in Ihre innere Welt zurückzuziehen und dort Kraft für den Alltag zu sammeln. Das geht auch gut zwischendurch: Sorgen Sie dafür, dass Sie ein paar Minuten nicht gestört werden. Schließen Sie die Augen und denken Sie an einen besonders schönen Ort (z. B. im letzten Urlaub) oder an eine Situation, in der Sie sich besonders wohl fühlen (z. B. beim Spaziergehen mit Ihrem Hund). Stellen Sie sich die Szene in allen Einzelheiten vor: Was sehen Sie? Was hören Sie? Was fühlen Sie? Genießen Sie die Vorstellung und nehmen Sie sie mit in die Realität, wenn Sie Ihre Augen wieder öffnen. Wichtig: Phantasiereisen oder Trancen nie im Straßenverkehr (z. B. beim Auto fahren) durchführen.