1

Atemübung:
Machen Sie mindestens fünf tiefe Atemzüge, beginnend mit dem Ausatmen.

©www.stressfrei-stressfrei.de

2

Lächeln Sie, am besten andere Menschen an (und warten Sie auf das Lächeln, das zurückkommt). Falls Ihnen nicht nach Lächeln zumute ist, klemmen Sie sich einen Bleistift quer zwischen die Lippen.

©www.stressfrei-stressfrei.de

3

Beginnen Sie den Tag mit einem gesunden, nährstoffreichen Frühstück. Setzen Sie sich dazu gemütlich hin und genießen Sie mindestens 10 Minuten lang die Zeit für sich oder mit Ihren Lieben.

©www.stressfrei-stressfrei.de

4

Gehen Sie an die frische Luft oder am besten an die Sonne. Auch das aktiviert das Belohnungszentrum und verschafft eine kleine Auszeit.

©www.stressfrei-stressfrei.de

5

Sorgen Sie für guten Schlaf. Dann kann der Körper auftanken und Sie starten erheblich stressfreier in den nächsten Tag,.
Extratipp: Magnesium soll dabei unterstützen, liefert Energie und entspannt Muskeln und Nerven.

©www.stressfrei-stressfrei.de

6

Externe Stressoren verringern: Was nervt oder belastet gerade am meisten? Wie können Sie das ändern? Denken Sie an mögliche zusätzliche Ressourcen oder versuchen Sie es mit einer anderen Einstellung (Augen zu und durch hilft manchmal auch).

©www.stressfrei-stressfrei.de

7

Suchen Sie Unterstützung. Vielleicht können Sie mit einem Kollegen oder Freund einen Deal machen – er hilft Ihnen, Sie helfen ihm dafür? Dinge, die uns schwerfallen, fallen manchmal anderen leicht und umgekehrt.

©www.stressfrei-stressfrei.de

8

Denken Sie an die Wichtigkeit, Sinn in dem zu sehen, was man macht. Falls Ihnen gerade etwas schwerfällt: Wie können Sie dem einen neuen oder besseren Sinn geben (und sei es, dass Sie Arbeit, wenn sie denn schon getan werden muss, gut machen wollen)?

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 9 *

Delegieren: Gibt es vielleicht etwas, das Ihnen jemand abnehmen könnte und es zudem noch gerne tun würde?
Nur weil wir etwas schon ewig gemacht haben, bedeutet das nicht, dass es immer so sein muss.
.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 10 *

Auszeit:
Nehmen Sie sich heute, egal wie viel Stress ist, 10 Minuten Zeit für sich. Bedingung: Nicht an Arbeit oder Stress denken. Tun Sie sich etwas Gutes.

Diese Karte ist ein Joker, d. h. Sie haben die offizielle Erlaubnis, das zu tun!

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 11 *

Langsam sein.
Nehmen Sie sich für etwas, das Sie normalerweise gehetzt oder nebenher machen würden. Zeit. Machen Sie es sorgfältig und denken Sie dabei nicht an etwas anderes. Ihr Körper wird sich dabei ausruhen können und Sie werden die „verlorene" Zeit danach locker wieder aufholen.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 12 *

Sprechen Sie mit Ihrem emotionalen Gehirn. Was hätte es gerne, wo fehlt Spaß, Freude. Sinnlichkeit, Neugier? Suchen Sie nach Möglichkeiten, wenigstens eines der Dinge in Ihre Tätigkeit heute einzubauen.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 13 *

Helfen Sie jemand anderem. Das kostet vielleicht etwas Zeit, aber es aktiviert Ihr Belohnungszentrum, bringt Sie auf andere Gedanken, fühlt sich gut und sinnvoll an und wird sich auf die eine oder andere Art auszahlen.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 14 *

Gönnen Sie sich etwas zur Belohnung.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 15 *

Seien Sie unvernünftig. Zu viel Vernunft und Vorgaben lassen das emotionale Gehirn ungeduldig werden; füttern Sie es mit etwas Überraschendem.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 16 *

Auch wenn Sie müde oder erschöpft sein sollten: verabreden Sie sich mit jemandem zum Essen, Kino, Museum, Tanzen ... es mag schwerfallen, sich aufzuraffen, aber es ist eine gute Ablenkung und senkt das Stresslevel.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 17 *

Bewegen Sie sich. Bewegung baut Stresshormone ab, auch wenn es nicht mehr als eine Viertelstunde ist. Das entlastet den Körper und macht den Kopf frei.
.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 18 *

Duschen Sie heiß. Stellen Sie sich dabei vor, wie Sie Stress, Ärger, Frust und schlechte Laune und Gedanken wegspülen. Danach starten Sie noch einmal mit einem freieren Kopf und besserer Laune.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 19 *

Schauen Sie sich an, was Sie gerade stresst. Wird es in einem Monat, in einem Jahr noch von Bedeutung sein? Wenn nicht, sagen Sie Ihrem Reptiliengehirn, dass es den Notfallmodus abschalten soll, weil es nicht um Überlebenswichtiges geht.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 20 *

Versuchen Sie irgendeine Form von Meditation. Das kann eine Übung des Stresskurses sein oder konzentrieren Sie sich auf ein schönes Bild, einen angenehmen Gedanken oder eine zukunftsträchtige Idee. So verlassen Sie Ihr „Hamsterrad“ für einige Zeit.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 21 *

Sprechen Sie mit jemandem über das, was Sie belastet. Das hilft beim „Sortieren“ und nimmt manchmal einfach so schon Druck heraus,

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 22 *

Meiden Sie negative Menschen. Wenn jemand wieder ablästern will, sich über den Exmann beklagen, den Chef oder das Leben überhaupt– Sie helfen ihm bzw. ihr nicht damit und belasten sich zusätzlich.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 23 *

Stellen Sie sich mindestens 5 Minuten lang etwas Schönes vor. Das kann etwas aus der Vergangenheit sein oder etwas, das in der Zukunft liegt, aber es muss sich richtig rundherum gut anfühlen. Denken Sie nicht dran, seien Sie mittendrin!

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 24 *

Gutschein
für einmal „Nein“ sagen.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 25 *

Wenn Sie gerade viel Stress haben: Drücken Sie sich vor irgendetwas Unangenehmem das Sie erledigen sollen? Machen Sie da zuerst, der Rest des Tages wird dann viel leichter werden und Sie können ihn mit einem guten Gefühl abschließen.

.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 26 *

Machen Sie eine Liste. Machen Sie dabei aus Aufgaben möglichst viele Einzelschritte. Streichen Sie jedes Mal durch, wenn Sie eine Aufgabe erledigt haben und seien Sie einen Augenblick stolz auf sich – oder zumindest zufrieden.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 27 *

Planen Sie Pausenzeiten für sich ein und machen Sie dann etwas Schönes oder Besonderes.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 28 *

Sie schaffen das!
Glauben Sie an sich selbst.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 29 *

Erlauben Sie sich heute, Fehler zu machen. Vermutlich werden Sie keine machen oder sogar weniger als wenn Sie sich keine erlauben, aber sagen Sie das Ihrem kognitiven Gehirn nicht. Es wäre beleidigt.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 30 *

Bringen Sie jemand anderen zum Lachen.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 31 *

Schauen Sie auf youtube ein Video mit einem niesenden Panda an.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 32 *

Bauen Sie ein Papier-flugzeug und freuen Sie sich den ganzen Tag darauf, es auf dem Heimweg fliegen zu lassen.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 33 *

Überlegen Sie sich schnell 5 Dinge, für die Sie dankbar sind. Und erinnern Sie sich an 5 Mal im Leben, als Sie Glück gehabt haben.
.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 34 *

Loben Sie drei andere Menschen. Oder loben Sie sich selbst für 30 Dinge.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 35 *

Räumen Sie etwas auf oder machen Sie etwas sauber – Hauptsache, man sieht einen Unterschied. Freuen Sie sich jedes Mal, wenn Sie es sehen.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 36 *

Gehen Sie 10 Minuten früher aus dem Haus und schauen Sie nach etwas Schönem, das Sie durch den Tag begleitet.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 37 *

Stellen Sie sich, vor, Sie hätten keinen Stress, sondern wären in einem Trainingslager und man würde sehen wollen, wie cool Sie mit der Situation umgehen.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 38 *

Stellen Sie sich vor, Sie hätten die unangenehmste Aufgabe des Tages schon erledigt. Genießen Sie es kurz. Erledigen Sie schnell die Aufgabe und genießen Sie es richtig.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 39 *

Erlauben Sie sich heute, nicht perfekt zu sein.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 40 *

Stellen Sie sich einen Wecker und machen Sie 5-Minuten-Einheiten, in denen Sie so viel Kleinkram wie möglich erledigen!

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 41 *

Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, um etwas zu genießen. Falls es Schokolade sein soll, versuchen Sie, ein Stück möglichst lange zu genießen!
.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 42 *

Setzen Sie Prioritäten. Erledigen Sie heute nur, was wirklich heute erledigt werden muss. Wenn danach noch Zeit ist, nehmen Sie sich die anderen Dinge vor.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 43 *

Machen Sie eine Liste der Dinge, die Sie erledigen müssen (auch wenn Sie sonst keine Listen machen). Suchen Sie sich die 10 Dinge aus, die Sie am schnellsten erledigen können und tun Sie das dann auch.
Streichen Sie dann mit einem guten Gefühl die 10 Dinge von der Liste.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 44 *

Sorgen Sie dafür, dass Sie mindestens zwei Stunden lang nur in Notfällen gestört werden und arbeiten Sie dann ohne Ablenkung die schwierigsten Dinge ab.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 45 *

Testen Sie, ob die Welt wirklich untergeht, wenn Sie etwas nicht erledigt bekommen.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 46 *

Essen Sie zur nächsten Mahlzeit etwas möglichst vitaminreiches und stellen Sie sich vor, wie alle Zellen mit Energie auftanken.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 47 *

Ziehen Sie etwas an, in dem Sie sich besonders wohlfühlen oder das Sie an eine besonders schöne Situation erinnert.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 48 *

Bereiten Sie sich auf schlechtes Wetter vor. Wenn das Wetter tatsächlich schlecht ist: Freuen Sie sich, dass Sie recht hatten.
Wenn das Wetter schön wird, freuen Sie sich darüber, dass das Wetter schön ist.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 49 *

Halten Sie Ausschau nach einem kleineren oder größeren Wunder.
.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 50 *

Stellen Sie sich vor, dass alle Widrigkeiten in Ihrem Leben gerade zum großen Plan gehören, wie Sie lernen und wachsen, um dann die wunderbaren Dinge tun zu können, die auf Sie warten.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 51 *

Seien Sie sich sicher, dass das Leben manchmal eine Extraüberraschung für Sie bereit hat.

©www.stressfrei-stressfrei.de

* 52 *

(diese Karte ist zum Selbstgestalten, falls Sie noch einen ganz persönlichen Anti-Stress-Trick haben!)

©www.stressfrei-stressfrei.de

* Antistress-Karten *

Stress ist ein Dauerprogramm Ihres Gehirns. Die Karten sollen, nicht immer ganz ernst gemeint, dabei helfen, diese Dauerschleife zu durchbrechen. Wenn Sie merken, dass Sie feststecken: Ziehen sie eine Karte. Wenn Sie neues testen wollen: Ziehen Sie morgens drei Karten und fordern Sie sich heraus, sie tagsüber umzusetzen.

Manchmal reicht einfach auch nur eine neue Perspektive oder ein spielerischer Versuch um eine Blockade zu überwinden oder zu einem neuen Ansatz zu finden. Spielen Sie damit herum und schauen Sie einfach, was für Sie funktioniert.

Wir wünschen Ihnen entspannte Tage!
Ihr Team von www.stressfrei-stressfrei.de