

Leitfaden zur Stressreduktion

Unter Stress wird die stark erhöhte körperliche oder seelische Anspannung, Belastung, verstanden.
Die evolutionär betrachtet lebenswichtige Aktivierung des Organismus durch Stress in Bedrohungssituationen ist heutzutage häufig mit negativen Auswirkungen für Körper und Psyche verbunden. (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)
Durch Stress werden Hormone wie Cortisol und Adrenalin vermehrt ausgeschüttet, die den Körper in Alarmbereitschaft versetzen. Entspannung und Schlaf sind in diesem Zustand kaum möglich. Für einen kurzen Zeitraum von wenigen Tagen kann dieser Zustand manchmal nötig und sinnvoll sein (leistungssteigernd z.B. kurz vor dem Abgabetermin einer wichtigen Arbeit). Doch langfristig schadet Stress unserer Gesundheit und erhöht das Risiko für diverse Erkrankungen.

Was hilft bei der Stressreduktion?

- Morgendliche und abendliche Routinen
- Tages- und Wochenplanung (beruflich + privat!)

Wichtig: schriftliche Planung entlastet den Kopf!

- Priorisierung: die eigene Planung / Termine haben Priorität, damit vom „Außen“ nicht regelmäßig alles umgeschmissen wird. Was ist mir wichtig?
- Dankbarkeitsübungen, Dankbarkeitstagebuch („Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“ Frances Bacon).
- 6-Minuten-(Schlaf)Tagebuch
- Regelmäßige, kurze Pausen einbauen (5 Minuten) für Atemübung, Tee kochen, kurzer Spaziergang, o.ä. was gut tut.
- Entspannungsphasen einbauen (Yoga, Meditation).
- Regelmäßige Bewegung einplanen (z.B. ein Spaziergang in der Mittagspause, mit dem Fahrrad zur Arbeit, morgens Dehnübungen).
- Tageslicht und frische Luft tanken, Natur genießen, wenn möglich regelmäßige Spaziergänge im Wald.
- Den eigenen Gedanken Raum lassen, d.h. dem Kopf Zeiten einräumen, an denen wir nichts tun, damit wir unsere Gedanken denken können. Keine Ablenkung durch Podcasts, Radio, Social Media, etc.
- Unterstützung holen, delegieren. Wir müssen nicht alles alleine schaffen!
- Auch Kinder oder zu pflegende Angehörige können nach ihren Fähigkeiten unterstützen. Das Ergebnis ist dann vielleicht nicht exakt so wie wir es selbst gemacht hätten, aber da dürfen wir unsere Erwartungen im Sinne der Entlastung anpassen.
- Aufdecken von Zeitfressern und Nicht-produktiven Tätigkeiten, Bewusstsein schaffen und Gewohnheiten verändern, ggf. mal alle 20 Minuten notieren, was man in den letzten Minuten gemacht hat, um die Zeitfresser zu identifizieren.
- Perfektionismus ein Stück ablegen – wer sagt, was perfekt ist? Das definiert jeder für sich! Imperfekt als das neue Perfekt.
- Themen oder Probleme, die nicht meine sind, darf ich beim anderen lassen (Koffer zurückgeben).
- Selbstbildarbeit: „Give yourself a kiss“, Selbstliebe: ich bin toll, so wie ich bin, und ich bin genug!
- Mindset: ein lösungsorientiertes Mindset, das Probleme als Lernfeld FÜR mich sieht, und das nicht von „gescheitert“, sondern von „gescheiter“ spricht, hilft den Druck und Stress zu reduzieren und Herausforderungen mit Leichtigkeit anzunehmen.