

Erste-Hilfe-Maßnahme gegen Stress

- **Kurze Pause:** Dafür bewusst den Arbeitsplatz verlassen und sei es nur zum Tee holen oder zur Toilette zum Hände waschen.
- **Lassen Sie die Schultern hängen,** nicht den Kopf, das macht traurig! Bei entspannten Schultern ist der ganze Körper entspannt, das funktioniert auch im Sitzen.
- **Krallen Sie Ihre Zehen:** Ziehen sie in den Schuhen die Zehen an und strecken sie wieder aus. Das bleibt unbemerkt für andere, Sie ziehen Ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst zurück.
- **Betrachten Sie ein Foto** von jemandem, den Sie lieben. Es erinnert Sie daran, was wirklich zählt.
- **Reisen** Sie in Gedanken. Stellen Sie sich das Meer vor, laue Abendluft, versuchen Sie es zu riechen. Einstieghilfe kann das Foto eines schönen Urlaubserlebens sein.
- **Kochen** sie sich einen Tee, essen Sie Nüsse, Obst, auch Trockenobst. Flüssigkeitsmangel und Hunger verursachen Stress.
- **Lassen Sie kaltes Wasser über die Pulsadern laufen,** ca. 1 Minute lang oder waschen Sie das Gesicht kalt ab.
- **Trinken Sie zügig ein ganzes Glas Wasser.** Durch das verstärkte Schlucken lässt die Spannung nach und Ihre Aufmerksamkeit ist von der Stresssituation abgelenkt.
- **Verschaffen Sie sich Bewegung.** Ein paar Treppen im Laufschrift, eine Runde um den Block, einen Flur zügig entlanggehen. Dabei Schultern, Gesicht (lächeln wäre toll) und Becken lockerlassen und tief durchatmen. Atmen Sie jeweils zwei Schritte lang ein und drei Schritte lang aus, so bleiben Sie in einem guten Rhythmus.
- **Das Ende des Stresses bewusst machen.** Wie schön wird es sein, wenn das hier endlich vorbei ist. Diese rein gedankliche Stressbewältigung braucht etwas Übung. Merke: Die belastenden Ereignisse enden ebenso, wie die schönen. - Alles ist endlich.

B·A·D - SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN.

- **Hören Sie Klassik.** 30 Minuten bringen so viel wie 10 mg Valium (garantiert ohne Nebenwirkungen): Wichtig ist ein langsamerer Takt als ihr Herzschlag - und gefallen sollte es Ihnen natürlich auch. Genießen Sie die Stille, viele halten sie gar nicht mehr aus.
- **Sagen Sie innerlich zu sich selbst STOP** - in strengem Ton. Denken Sie bewusst an etwas anderes, möglichst an etwas Positives: Wie könnte ich aus der Situation bei allem Ärger das Beste machen?
- **Schnuppern** Sie Lemongras, Lavendel und Zedernholz - sie helfen entspannen. Zitronen- oder Pfefferminzdüfte sorgen schnell für Konzentration.
- **Machen Sie Witze.** Wer etwas zu lachen hat, findet Sorgen und Nöte nur noch halb so schlimm. Nehmen Sie sich selbst nicht so ernst.
- **20 Minuten an die frische Luft gehen**, das klärt die Gedanken.