

## **Vierter Schritt: Stress vorbeugen**

Nachdem Sie die Stressquellen in Ihrem Leben reduziert und verändert haben, betreiben Sie systematisch Vorsorge, um eine Lebensweise etablieren, die übermäßigen negativen Stress gar nicht erst entstehen lässt. Möglichkeiten um dies zu erreichen sind z. B.:

### **Tun Sie sich regelmäßig etwas Gutes!**

Gönnen Sie sich regelmäßig eine „Auszeit“. Kaufen Sie sich einen spannenden Roman, setzen Sie sich in den Garten, lesen Sie und trinken Sie dabei einen Cappuccino. Stellen Sie einen Tag lang das Telefon ab oder lassen Sie Gespräche nur vom Anrufbeantworter annehmen. Gönnen Sie sich eine Massage oder einen Saunabesuch nach Feierabend. Nehmen Sie über das Wochenende ein Zimmer am Meer oder in den Bergen. Suchen Sie sich ein Hobby, das Ihnen Spaß macht.

### **Machen Sie regelmäßig Pausen!**

Machen Sie rechtzeitig Pausen, in denen Sie aufstehen, sich bewegen und strecken oder einfach gedanklich abschalten, auch wenn es nur ein paar Minuten dauert. Das erhält die Konzentration und die Stimmung und beugt Verspannungen vor. Pausen sollten idealerweise dann gemacht werden, wenn Sie noch nicht erschöpft oder unter Druck sind. Dabei ist es effektiver, mehrere kurze Arbeitspausen zu machen als eine lange.

### **Richten Sie sich einen Entspannungsort ein!**

Das kann ein Zimmer, eine Ecke im Zimmer oder einfach ein Möbelstück sein, das Sie speziell dazu anschaffen, z. B. eine Hängematte oder einen Hängestuhl, einen bequemen Sessel oder einen Schaukelstuhl. Dort wird niemals gearbeitet! Suchen Sie ihn stattdessen regelmäßig und ausschließlich auf um sich zurückzuziehen, Kraft zu schöpfen und sich zu entspannen.

### **Entwickeln Sie Rituale!**

Rituale können eine wichtige Hilfe darstellen, um nach einem anstrengenden Arbeitstag oder aus der Hektik des Alltags zur Ruhe zu kommen. Wie können Sie sich das Abschalten und Ausspannen erleichtern?

- 15 Minuten in die Hängematte legen
- Spaziergang oder sportliche Betätigung
- Tasse Tee oder Kaffee trinken
- Musik hören, Zeitung oder Buch lesen
- Entspannungs-/Atem-Übung durchführen oder Entspannungs-CD anhören
- Gespräch mit Familie, Nachbarn, Freunden
- Duschen, eincremen, Lieblingskleidungsstück anziehen ...

### **Lernen Sie eine Entspannungstechnik!**

Lernen Sie sich systematisch zu entspannen, z. B. durch progressive Muskelentspannung, Yoga oder autogenes Training. Es gibt vielfältige Methoden, entscheidend ist dass Sie eine finden, die für Sie persönlich praktikabel ist. Sie sollten so lange üben, bis Sie in der Lage sind sich innerhalb kürzester Zeit zu entspannen. Es kann auch hilfreich sein, einen Kurs zu besuchen. Machen Sie die Übungen regelmäßig (z. B. jeden Abend vor dem Schlafengehen) unabhängig davon, wie viel Stress Sie gerade haben.