

Zweiter Schritt: Akuten Stress abbauen

a) Machen Sie einen „Kurzurlaub“

Planen Sie einen Tagesausflug in die Natur. Laden Sie Ihren Freund/Ihre Freundin ein und packen Sie Ihren Rucksack mit Getränken und Snacks. Fahren Sie in Ihren Lieblingsgegend oder an eine Stelle, die Sie schon immer einmal besuchen wollten. Vielleicht möchten Sie ein Kajak mieten, eine Radtour, einen langen Spaziergang oder eine Bergwanderung machen? Betrachten Sie die Natur um sich herum, atmen Sie die Gerüche ein und seien Sie achtsam für alles was Sie um sich herum sehen.

Richten Sie eine schöne Ecke im Raum nach ihren Wünschen ein. Hängen Sie eine Hängematte auf oder stellen Sie einen bequemen Stuhl oder eine Liege auf. Stellen Sie das Telefon aus. Kochen Sie einen Tee und machen Sie es sich in Ihrer Ecke gemütlich. Hören Sie Musik, die ihnen gefällt oder lesen Sie ein Buch. Entspannen Sie sich und genießen Sie die Ruhe.

Planen Sie ein Drei-Gänge-Menü nur für sich allein. Kaufen Sie frische Zutaten vom Markt und bereiten Sie die Gerichte zu, die Sie schon immer einmal ausprobieren wollten. Nehmen Sie Ihr schönstes Geschirr und decken Sie den Tisch für diese Mahlzeit. Zünden Sie eine Kerze an und hören Sie leise und entspannende Musik. Wenn Sie essen, achten Sie bewusst auf den Geschmack.

Halten Sie sich einen Nachmittag oder Abend frei und gestalten ihn nur nach Ihren Wünschen. Besuchen Sie ein Spiel Ihres Lieblingssportclubs, gehen Sie ins Kino oder in ein Konzert, oder treffen Sie sich mit ihrem Freund/ihrer Freundin. Stellen Sie Ihr Handy aus, genießen Sie den Nachmittag/Abend und denken Sie an nichts anderes.

Nehmen Sie ein Schaum- oder ein Fußbad. Cremen Sie sich anschließend am ganzen Körper ein oder lassen Sie sich massieren. Sie. Benutzen Sie Ihre Lieblingscreme oder Ihr Lieblingsparfüm. Zünden Sie eine Duftkerze an oder aromatisieren Sie den Raum mit ätherischen Ölen. Pressen Sie eine Orange aus, lassen Sie sich in den bequemsten Sessel sinken und trinken Sie den Saft. Seien Sie achtsam für alles, was Sie gerade berühren oder riechen.



b) Ändern Sie Ihre Lebensgewohnheiten

Treiben Sie regelmäßig Sport!

Regelmäßiger Sport ist eines der besten Mittel zum Abbau von Stress und Stresshormonen. Gleichzeitig hat es den Vorteil, dass er das Nichtrauchen erleichtert, die Stimmung verbessert, eine Gewichtszunahme verhindert, und die zunehmende körperliche Fitness die Abstinenzmotivation steigert. Besonders günstig sind Ausdauersportarten, z. B. Jogging, Schwimmen oder Radfahren, wichtig bei der Auswahl ist aber vor allem, dass es Ihnen Ausgleich und Freude verschafft. Vielleicht sagen Ihnen Teamsportarten wie Volleyball oder Tanzen mehr zu? Probieren Sie verschiedene Dinge aus, bis Sie das passende gefunden haben.

Wenn Sie sich zu einer Sportart nicht durchringen können, sollten Sie sich trotzdem ein Minimum an Bewegung von 30 Minuten pro Tag gönnen, z. B. in Form eines Spaziergangs, Dehn- oder Gymnastikübungen.



Gehen Sie regelmäßig in die Natur!

Erkunden Sie die Landschaft in der Umgebung in der Sie wohnen. Gehen Sie an den Wochenenden in den Bergen, auf der Alb oder im Wald wandern. Vielleicht können Sie sich auch einer Wandergruppe anschließen. Machen Sie ausgedehnte Fahrradtouren oder mieten Sie ein Kajak. Setzen Sie sich auf eine Blumenwiese, unter einen Baum oder an einen Fluss, nehmen Sie die Farben, Geräusche und Gerüche in sich auf und lassen Sie sich von der Sonne wärmen. Kaufen Sie einen großen Regenschirm in Regenbogenfarben, so dass Sie bei schlechtem Wetter trotzdem hinausgehen können. Machen Sie im Winter Skilanglauf.

Entspannen Sie sich!



Machen Sie einen Schnitt zwischen beruflichen Pflichten und Freizeit. Wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen, hören Sie eine Entspannungs-CD an und machen Sie eine Entspannungs- oder Atemübung. Nehmen Sie ein heißes Bad, lesen Sie dabei ein gutes Buch und trinken Sie einen Tee. Üben Sie Muskelentspannung, indem Sie jede Muskelgruppe anspannen und wieder entspannen. Beginnen Sie mit den Händen und Armen, gehen Sie dann zu Kopf und Nacken und anschließend immer weiter nach unten.

Pflegen Sie soziale Kontakte!

Achten Sie darauf, dass auch in arbeitsreichen Zeiten Ihre sozialen Beziehungen nicht zu kurz kommen. Treffen Sie sich regelmäßig mit FreundInnen und unternehmen Sie etwas Schönes. Laden Sie Ihre Bekannten zu sich nach Hause zu einem Kaffee oder einem Spieleabend ein oder kochen Sie gemeinsam etwas Leckeres. Gründen Sie eine Lesegruppe, machen Sie gemeinsam Musik oder treffen Sie sich samstags zum Fußballschauen. Positive soziale Kontakte sind ein guter Ausgleich zum arbeitsreichen Alltag. Zudem können Sie mit Ihren Freunden auch über Ihren Stress reden.