

# Wie kann ich Stress vorbeugen?



## In Kontakt sein

Pflege Beziehungen, die dir Energie geben und reduziere Kontakte, welche dich negativ beeinflussen.

## Achte auf deinen Körper

Genügend Schlaf, ausreichend Bewegung und eine gesunde Ernährung halten deinen Körper fit. Hör auf dich und deine Bedürfnisse. Wenn dir dein Körper Signale wie Unruhe oder Unwohlsein sendet, nimm sie wahr und überlege dir, was du brauchst.

## Strukturiere deinen Alltag

Routinen und Wochenpläne können unterstützen um deinen Alltag zu organisieren. Wichtig, plane Pausen und Zeit für Freizeitaktivitäten ein. Solltest du Gefahr laufen von deinen To-Do's überrollt zu werden, kann es hilfreich sein, die Aufgaben zu priorisieren.

## Ausgleich

Freude, Spass und Genuss gehören als Ausgleich in den Alltag. Wenn du ausgeglichen bist, kannst du in stressigen Situationen eher gelassen bleiben.

## Reflektiere dich – setz dich mit deinem Stress auseinander

Überlege dir, was dich stresst. Wenn du weisst, was dich stresst, kannst du dir passende Strategien zur Stressbewältigung erarbeiten. Achte dafür auf frühzeitige Anzeichen wie Nervosität, Angespanntheit, Schlafstörung oder Kopfschmerzen. Allenfalls hilft dir dafür ein Stresstagebuch.

## Unterbreche negative Gedankenspiralen

Niemand ist perfekt! Sei nett mit dir und mache dir deine Stärken bewusst. Du kannst dir dazu folgende Fragen stellen: Wo bin ich mit mir zufrieden? Was ist mir heute gut gelungen?

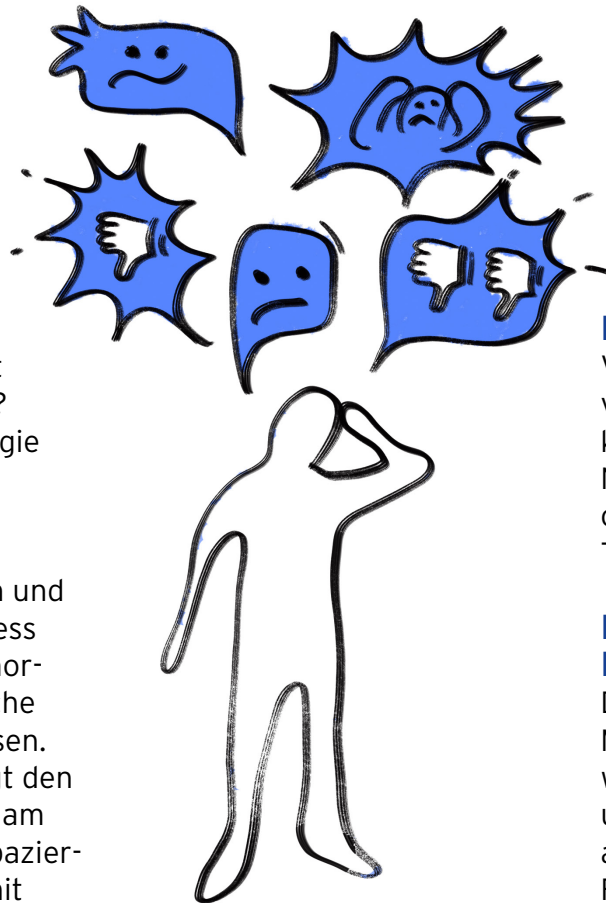
## Gehe bewusst offline

Du musst nicht immer und überall erreichbar sein. Bewusste, medienfreie Zeit kann dabei helfen.

## Entspanne dich

Fantasiereisen, Meditation und autogenes Training können geeignete Optionen sein, um einen Ausgleich zu schaffen. Diese Entspannungstechniken solltest du regelmässig trainieren und anwenden.

# Ich bin gestresst – was kann ich tun?



## Hier und Jetzt

Sammele dich. Was ist jetzt wichtig? Was brauche ich? Entscheide, welche Strategie dir jetzt am besten hilft.

## Atme durch

Bewusst atmen ist einfach und sehr wirkungsvoll. Bei Stress werden im Körper Stresshormone ausgeschüttet, welche den Blutdruck steigen lassen. Bewusstes Atmen beruhigt den Kreislauf. Frische Luft, ob am Fenster oder bei einem Spaziergang helfen den Körper mit Sauerstoff zu versorgen.

## Schätze den Stress ein

Überlege dir, wie hoch ist dein Stresslevel? Spielt diese Situation in einem Jahr noch eine Rolle? Dieses Gedanken-spiel zeigt, dass die Situation häufig überbewertet wird.

## Lass den Stress raus

Mache Sport, gehe tanzen oder singe laut deinen Lieblingssong. Das hilft um die negative Kraft vom Stresse in positive Handlungen umzuwandeln.

## Sprich dich aus

Der Austausch mit vertrauten Personen kann helfen, die Situation einzuordnen. Hol dir Hilfe, Rat und Zuspruch – so bleibst du in der Situation nicht alleine. Darüber reden hilft! Traue dich nach Unterstützung zu fragen und nimm sie an.

## Grenz dich ab

Achte auf deine persönlichen Grenzen und stehe für deine Bedürfnisse ein. Sich selbst schützen macht stark. Du darfst Nein sagen!

## Nimm dir eine Auszeit

Vielleicht hast du fünf Minuten, vielleicht eine Stunde Zeit. Auch kurze Auszeiten sind effektiv! Nimm ein Bad, höre einen Podcast oder trink deinen Lieblings-Tee.

## Nutze Achtsamkeits- und Entspannungsübungen

Der «Body Scan» ist eine Methode zur Prüfung der Selbstwahrnehmung. Atme tief ein und lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Von den Füßen bis zu dem Scheitel scannst du in Gedanken deinen Körper.

Lächle – auch wenn dir nicht zum Lachen zumute ist. Wir können unsere Psyche dadurch beeinflussen.

Übe diese als Strategien bevor du in der Stresssituation bist.

## Kaltes Wasser

Ob du Wasser trinkst oder es als wohltuende Erfrischung an den Handgelenken oder hinter den Ohren verteilst – Wasser hilft zur Entspannung.

