

Sofortmaßnahmen: Erste Hilfe für akuten Stress



SPORTLICH * STARK * INNOVATIV * INDIVIDUELL
GANZHEITLICH * GESUND

- **4-4-6-Atemübung:**
 - Atme tief durch die Nase ein (4 Sekunden), halte den Atem an (4 Sekunden) und atme dann langsam durch den Mund aus (6 Sekunden).
→ Diese Technik beruhigt dein Nervensystem und klärt deinen Geist.
- **Wasser trinken:**
 - Ein Glas Wasser hilft, deinen Körper zu hydrieren.
→ Das kann einen klareren Kopf fördern.
- **Physische Bewegung:**
 - Mache ein paar Dehnübungen oder gehe eine kurze Runde spazieren.
→ Bewegung baut körperlichen Stress ab und setzt Glückshormone frei.
- **Sinnesanker:**
 - Konzentriere dich auf einen bestimmten Sinneseindruck: Berühre etwas Weiches, rieche an einem angenehmen Duft, höre beruhigende Musik oder schaue auf ein schönes Bild.
→ Das hilft dir, im gegenwärtigen Moment zu bleiben und dich von stressigen Gedanken abzulenken.

Kurzfristige Strategien: Negative Gedankenmuster durchbrechen

- **Gedanken stoppen:**
 - Wenn negative Gedanken aufkommen, sage laut „Stopp“ oder visualisiere ein Stoppschild.
→ Unterbrich negative Gedankenspiralen und schaffe Raum für positives oder neutrales Denken.
- **Positive Affirmationen:**
 - Wiederhole beruhigende und stärkende Sätze wie „Ich bin stark“ oder „Ich schaffe das“.
→ Positive Affirmationen können deine Stimmung heben und dein Selbstvertrauen stärken.
- **Visualisierung:**
 - Schließe die Augen und stell dir einen Ort vor, an dem du dich sicher und entspannt fühlst.

→ Die Vorstellung eines friedlichen Ortes beruhigt deinen Geist.

Mittelfristige Strategien: Stress nachhaltig reduzieren

- **Meditation & Achtsamkeit:**

- Setz dich an einen ruhigen Ort und konzentriere dich auf deinen Atem oder nutze geführte Meditations-Apps.
 - Regelmäßige Meditation und Achtsamkeitsübungen helfen, langfristig Stress abzubauen und deine innere Ruhe zu stärken.

- **Zeitmanagement:**

- Erstelle eine To-do-Liste und priorisiere Aufgaben.
 - Ein Überblick über deine Aufgaben hilft, Stress zu reduzieren und das Gefühl der Kontrolle zu erhöhen.

- **Progressive Muskelentspannung:**

- Spanne und entspanne nacheinander verschiedene Muskelgruppen in deinem Körper.
 - Diese Technik hilft, körperliche Anspannung zu lösen und tiefe Entspannung zu erreichen.

Langfristige Strategien: Resilienz aufbauen

- **Soziale Unterstützung:**

- Sprich regelmäßig mit Freunden und Familie und suche Unterstützung.
 - Ein starkes soziales Netzwerk bietet emotionalen Rückhalt und hilft dir, Stress besser zu bewältigen.

- **Gesunde Lebensweise:**

- Achte auf regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf.
 - Ein gesunder Körper ist widerstandsfähiger gegenüber Stress und kann besser damit umgehen.

- **Hobbys und Freizeit:**

- Plane Zeit für Aktivitäten ein, die dir Spaß machen und dich entspannen.
 - Freizeitaktivitäten bieten einen Ausgleich zum Alltag und fördern dein Wohlbefinden.

- **Dankbarkeitstagebuch:**

- Schreibe jeden Tag drei Dinge auf, für die du dankbar bist.
 - Das fördert eine positive Einstellung und hilft dir, auch in schwierigen Zeiten das Gute zu sehen.

Merke: Manchmal sind es die kleinen Maßnahmen und Vorbereitungen, die einen erheblichen Unterschied machen können. Speichere diesen Plan an einem leicht zugänglichen Ort und zögere nicht, ihn zu nutzen, wenn du ihn brauchst.