

5 SOFORTHILFEN GEGEN STRESS



KLEINE SCHRITTE – GROSSE WIRKUNG

STRESS IST EIN TEIL DES LEBENS, ABER ES GIBT EINFACHE MÖGLICHKEITEN, IHN ZU BEWÄLTIGEN.

MIT DEN FOLGENDEN FÜNF SOFORTHILFEN MÖCHTE ICH DIR ZEIGEN, WIE DU IN WENIGEN MINUTEN WIEDER ZUR RUHE FINDEN KANNST. DU BRAUCHST DAFÜR WEDER BESONDERE AUSRÜSTUNG NOCH VIEL ZEIT – NUR EIN BISSCHEN OFFENHEIT, ETWAS NEUES AUSZUPROBIEREN.



1

SOFOORTHILFE 1: DIE 4-7-8-ATEMTECHNIK

BERUHIGE DEINEN KÖRPER:

- SETZE ODER LEGE DICH BEQUEM HIN.
- ATME 4 SEKUNDEN LANG DURCH DIE NASE EIN.
- HALTE DEN ATEM FÜR 7 SEKUNDEN AN.
- ATME LANGSAM & GLEICHMÄSSIG DURCH DEN MUND FÜR 8 SEKUNDEN AUS.
- WIEDERHOLE DIESEN ZYKLUS 3–5 MAL.

TIPP: DIESE TECHNIK BERUHIGT DEN HERZ-SCHLAG UND HILFT SOFORT BEI AKUTEN STRESSMOMENTEN.



2

SOFORTHILFE 2: 5 MINUTEN ACHTSAMKEITSÜBUNG

ANKOMMEN IM HIER UND JETZT

- SETZE DICH BEQUEM HIN & SCHLIESSE DIE AUGEN.
- RICHTE DEINE AUFMERKSAMKEIT AUF DEINEN ATEM. SPÜRE, WIE DIE LUFT EIN- UND AUSSTRÖMT.
- WENN GEDANKEN AUFTAUCHEN, LASS SIE VORBEIZIEHEN, OHNE SIE ZU BEWERTEN.
- KONZENTRIERE DICH WIEDER AUF DEINEN ATEM.

TIPP: BEZIEHE DEINE UMGEBUNG MIT EIN. ZÄHLE 5 DINGE, DIE DU SIEHEN, 4, DIE DU FÜHLEN, 3, DIE DU HÖREN, 2, DIE DU RIECHEN, UND 1, DIE DU SCHMECKEN KÖNNTEST AUF.



3

SOFORTHILFE 3: MINI-WORKOUT GEGEN ANSPANNUNG

BEWEGUNG ALS STRESSKILLER

- NACKENSTRECKUNG: SETZ DICH GERADE HIN, NEIGE DEN KOPF LANGSAM NACH RECHTS, DANN NACH LINKS.
- SCHULTERKREISEN: ZIEHE DIE SCHULTERN NACH OBEN, KREISE SIE NACH HINTEN UND LASSE SIE FALLEN.
- HANDPRESSEN: DRÜCKE DIE HANDFLÄCHEN VOR DEINER BRUST ZUSAMMEN, HALTE DIE SPANNUNG FÜR 10 SEKUNDEN UND LÖSE SIE LANGSAM.

TIPP: DIESE ÜBUNGEN LÖSEN VERSPANNUNGEN UND BRINGEN DEN KÖRPER IN BEWEGUNG – IDEAL FÜR KURZE PAUSEN.



4

SOFORTHILFE 4: STRESSKILLENDER SNACK

ESSEN, DAS GUT TUT

- EINE HANDVOLL UNGESALZENER NÜSSE (Z. B. MANDELN, WALNÜSSE).
- EIN STÜCK DUNKLE SCHOKOLADE (MINDESTENS 70 % KAKAO).
- EIN GLAS WARMES WASSER ODER KRÄUTERTEE.

WARUM DAS FUNKTIONIERT:

NÜSSE LIEFERN MAGNESIUM, DAS DIE MUSKELN ENTSPANNT. DUNKLE SCHOKOLADE ENTHÄLT STOFFE, DIE STIMMUNGS-AUFHELLEND WIRKEN.



5

SOFORTHILFE 5: SCHREIBEN GEGEN DEN STRESS

LOSLASSEN DURCH JOURNALING

1. NIMM STIFT UND PAPIER ODER ÖFFNE EINE NOTIZ-APP.
2. SCHREIBE FÜR 5 MINUTEN ALLES AUF, WAS DICH BELASTET – UNGEFILTRT UND OHNE NACHZUDENKEN.
3. LESE DEINE NOTIZEN NICHT SOFORT DURCH, SONDERN LASSE SIE BEISEITE.

TIPP: DAS AUFSCHREIBEN HILFT, GEDANKEN ZU ORDNEN UND EMOTIONALEN BALLAST ABZULADEN.

DIESE ÜBUNGEN SIND DER ANFANG. DU KANNST SIE INDIVIDUELL ANPASSEN & IN DEINEN ALLTAG EINBAUEN. DENKE DARAN: ES SIND DIE KLEINEN VERÄNDERUNGEN, DIE LANGFRISTIG DEN UNTERSCHIED MACHEN.