



8 Schritte für weniger Stress, mehr Achtsamkeit, mehr Energie & Gelassenheit

Stress wahrnehmen

1. Wahrnehmen: Ich bin gestresst!

*Nimm wahr, ob bzw. wenn Stress da ist und vermeide Stressblindheit.
Wenn Du eine Stressbelastung gedanklich und emotional ignorierst, reagiert dein Körper trotzdem. Stress kostet Energie und geht auf die Gesundheit. Damit schadest Du Dir nur selbst und wertvolle Zeit verstreicht, um aufzutanken!*

2. Untersuchen: Was genau stresst mich?

Sei ganz konkret. Versuche die Situation „von oben“ zu betrachten und ein Gesamtbild zu bekommen. Je genauer Du die Belastung benennen kannst, umso leichter fallen Dir Lösungs- und Erholungsmöglichkeiten ein!

3. Überprüfen: Woran merke ich, dass ich gestresst bin?

Sei Dein eigener freundlicher und neutraler Beobachter. Überprüfe, wie Dein Körper wegen der Stressbelastung reagiert. Nimm Deine Gedanken dazu wahr und beobachte, welche Gefühle in Dir aufkommen. Wenn Dir diese Dinge bewusst sind, kannst Du schneller erkennen, wie Du Dich wieder in Balance bekommen kannst.

4. Einschätzen: Wie stark belastet mich das jetzt?

*Schätze Deinen Stress auf einer Skala von 0-10 ein.
So merkst Du, wie dringend Handlungsbedarf besteht – ob jetzt sofort oder später.
Was aber immer gilt: Auftanken muss sein! Siehe Punkt 7 & 8.*

Stress bewältigen

5. Abwägen: Veränderbar oder unveränderbar?

*Kannst Du aktiv etwas tun oder lassen, um die Situation zu verändern?
Oder liegt das außerhalb Deines Einflussbereichs?*

6. Reagieren: Verändern – Akzeptieren – Loslassen

Je nach dem, zu welchem Schluss Du bei Punkt 5 gekommen bist, hast Du nun verschiedene Möglichkeiten. Entscheide, wie Du die konkrete Stresssituation entschärfen kannst.

Verändern

Verändere, was Du verändern kannst. Nutze dafür so viele Fähigkeiten und auch Hilfe von anderen Menschen oder Hilfsmittel wie nötig.

Akzeptieren

Akzeptiere, dass es jetzt gerade so ist, wie es ist. Da gibt's nichts zu machen.

Aber:

Wenn Du keine Veränderung in der Situation herbeiführen kannst, kannst Du vielleicht neue Gedanken darüber entwickeln, die Dir helfen den Stress abzumildern?

Mach das Beste draus!

Loslassen

Du kannst wirklich gar nichts ändern und hast keinen Einfluss auf den Stress? Dann lasse ihn los – zumindest für eine kurze Weile oder auch für immer.

Geh ein wenig auf Abstand davon (räumlich, gedanklich, zeitlich), lasse es gut sein und wende Dich anderen Dingen zu.

Energie auftanken

7. Wahrnehmen & Einschätzen: Wie geht es mir gerade energiemäßig?

*Der Alltag kostet Dich Energie und Stress ganz besonders!
Schätze mehrmals täglich Deine Energie auf einer Skala von 0-10 ein.
So merkst Du, wie dringend Erholungsbedarf besteht – ob jetzt sofort, mit einer Mini-Pause oder später.*

8. Auftanken & Kraftquellen nutzen!

*Was sind Deine Kraftquellen? Was schenkt Dir Energie, Wohlbefinden, Erholung und Entspannung?
Werde Dir bewusst, was Du für Körper, Geist und Seele Gutes tun kannst.
Und tu es! Sorge täglich und wöchentlich für kleinere und größere Entspannungs- und Erholungszeiten, damit Du das Leben genießen und Deine Energie immer wieder aufladen kannst.
So bist Du für Stress viel besser gewappnet und nichts haut Dich so schnell um!*