

# **Wie Sie Ihren Stress reduzieren**

Der letzte Urlaub liegt schon lange hinter Ihnen, und der Alltagsstress hat Sie wieder eingeholt? Warten Sie nicht, bis Sie wieder ein paar Tage frei nehmen können, sondern versuchen Sie, Ihre Anspannung und Ihren Stress auch zwischen den Urlaubszeiten auf ein Minimum zu reduzieren. Die folgenden Tipps helfen Ihnen dabei.

## **1. Schalten Sie die Umwelt ab**

Schließen Sie die Augen, atmen Sie langsam ein und aus. Stellen Sie sich vor, Sie befänden sich auf einer wunderschönen großen Wiese oder an einem anderen Platz, der Ihnen gefällt und Wohlbefinden auslöst. Machen Sie die Übung einmal vormittags und einmal am Nachmittag für jeweils ein bis zwei Minuten. Kollegen, die Sie dabei überraschen, entgegneten Sie mit einem Lächeln: "Ich sammle Kraft für die nächste Aufgabe, die du mir sicher gerade übertragen willst."

## **2. Lachen Sie über sich selbst, statt sich zu ärgern**

Sehen Sie Missgeschicke nicht so verbissen. Sie waren ungeschickt? Lachen Sie über sich, statt sich zu ärgern. Das Ärgern kostet Sie viel zu viel Kraft.

## **3. Dramatisieren Sie nicht**

Bleiben Sie realistisch, und galoppieren Sie in Gedanken nicht davon. Meist sind die Dinge gar nicht so schlimm, wie wir sie uns vorstellen und ausmalen. Schaffen Sie kein Drama, wo keines ist.

## **4. Gehen Sie in ein verlängertes Wochenende**

Falls Sie denken, dass Sie sich und Ihrem Unternehmen einen Gefallen tun, wenn Sie ohne Ende "Überstunden schieben", sind Sie auf dem Holzweg. Denn irgendwann klappen Sie zusammen. Also: Nichts wie weg! Schon ein Kurzurlaub - sprich: verlängertes Wochenende - bringt Entspannung und Sie vielleicht zur Einsicht, etwas zu ändern.

## **5. Teilen Sie Ihre Sorgen**

Statt mit allem allein klarzukommen, sollten Sie sich Freunden anvertrauen. Erstens hilft es, mal alles loszuwerden, und zweitens bekommen Sie wieder einen realistischeren Blick für Ihre Probleme. Und wenn es ganz gut läuft, finden Sie sogar gemeinsam eine Lösung.

## **6. Organisieren Sie sich anders**

Möglicherweise ist Ihr Stress hausgemacht und rührt von dem Chaos her, das Sie um sich herum geschaffen haben. Prüfen Sie, wie Sie Ihre Arbeit effektiver gestalten und Störfaktoren reduzieren können.

## **7. Achten Sie auf Ihre Gesundheit**

Sie kommen vor lauter Arbeit nicht dazu, zum Sport zu gehen? Das ist nicht gut. Sorgen Sie dafür, dass Sie mindestens zweimal in der Woche Sport machen. Achten Sie außerdem auf eine gesunde Ernährung - weniger Zigaretten, kein Fastfood, mehr Obst und Gemüse. Lassen Sie keine Mahlzeiten aus - nehmen Sie sich die Zeit.

## **8. Lernen Sie, nein zu sagen**

Anstatt es allen recht machen zu wollen, sollten Sie öfter mal an sich selbst denken. Sagen Sie nein statt ja.

## **9. Setzen Sie Prioritäten**

Denken Sie darüber nach, was Ihnen wirklich wichtig ist im Leben. Investieren Sie Ihre Energie in Ihre A-Prioritäten, oder verschwenden Sie sie auf Ihnen im Grunde Unwichtiges?

## **10. Sorgen Sie für ein ausgewogenes Leben**

Wie lautet Ihr Motto: Leben, um zu arbeiten - oder arbeiten, um zu leben? Letzteres macht wohl mehr Sinn. Entwickeln Sie Interessen außerhalb Ihrer Arbeit - sonst bleibt Ihnen bald nur noch der Job.

## **11. Erfreuen Sie sich an Kleinigkeiten**

Lauschen Sie im Park doch einfach mal dem Vogelgezwitscher, und genießen Sie die Natur. Das kann so entspannend sein und glücklich machen.