



Erste Hilfe bei Stress

STOPP drücken

Handy weglegen, großes Glas Wasser trinken, Hand auf den Bauch und spüren wie der Atem kommt und geht für 2-3 Minuten

Merke: es gilt nichts zu erreichen und nicht zu leisten!

Energie auffüllen

Heute 3 Farben auf den Teller bringen z.B. (Brokkoli, Karotten, Mais) und nach dem Essen Arme hoch, tief einatmen und langsam ausatmen

Merke: Es ist ok, wenn Du Pause machst!

Freude aktivieren

Lieblingsmusik für 10 Minuten hören und dann kurz jemanden schreiben an den du denkst.

Merke: Mach was dir Freude bereitet!

Werde langsam

Je hektischer es um dich herum wird, umso langsamer sollst Du werden. Fang an, dich im Schneckentempo zu bewegen und Dinge zu tun.

Merke: Der größte Feind der Qualität ist die Eile!

Kopf entmüllen

Notizblock holen: Alles aufschreiben, was Dir durch den Kopf schwirrt. Danach Block weglegen und hinsetzen. Füße fest auf den Boden drücken.

Merke: Das bringt Dich wieder ins Hier & Jetzt!

Genzen üben

Sage heute eine Sache ab, bei der du dir nicht sicher bist, dass du sie machen willst. Danach mach 5 Minuten gar nichts - wirklich nichts.

Merke: Du musst nicht immer funktionieren!

Was war heute gut

Es gibt immer etwas das gut war und wenn es nur eine Kleinigkeit ist. Denke nach und lenke deine Aufmerksamkeit dahin.

Merke: Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Lenke Deine Energie bewusst!

