

Möglichkeiten der Stressbewältigung: Praktische und unpraktische Ratschläge

Wir werden in den Medien mit Ratschlägen eingedeckt, wie wir der Invasion der Stressoren begegnen können, auf welche Methoden und Strategien zurückzugreifen ist, um den Stress bewältigen, dem Burnout entgegensteuern und unsere Work Life Balance zurückgewinnen oder aufrechterhalten zu können. Bei mir ist das so: Nur mit wenigen Tips kann ich mich anfreunden und kann und konnte sie auch in meinem Leben und Arbeiten umsetzen. Viele Tips und Anregungen würden zu große Eingriffe und Änderungen in meinem gegenwärtigen Leben nach sich ziehen.

Jeder muß nach seinen Vorlieben und Möglichkeiten auswählen und probieren. Jeder muß letztlich sein **eigenes Anti-Stress-Konzept** entwerfen — und vielleicht dabei auch professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Die **Verantwortung für die Wegbeschreibung** liegt bei Ihnen allein — nur Sie selbst können in intimer Kenntnis Ihrer Person und Lebensumstände abschätzen, was Sie schaffen könnten oder nicht und welche Methoden sich lohnen, zumindest mal ausprobiert zu werden.

Die folgenden allgemeinen und speziellen Ratschläge, Tipps, Methoden und Strategien sind Möglichkeiten, die Ressourcen-Seite auf der WoLiBal-Wippe zu stärken und die schädliche Wirkung der Stressoren auf der linken Seite der Wippe abzumildern oder aufzuheben. Sie sind grundsätzlich geeignet, das Leben zu entschleunigen und mehr Gelassenheit, Lebensgenuss und Arbeitsfreude zu erfahren. Es ist freilich nicht leicht, alte und lieb gewonnene Handlungsmuster über Bord zu werfen. **Entschleunigung** ist schwieriger zu bewerkstelligen als Beschleunigung. **Es gibt auch in diesem Bereich keine Wundermittel.** Wer solche verspricht, ist ein Scharlatan. Schnelle und spektakuläre Verbesserungen sind oft nur kurzlebig — wenn die Motivation für eine Verhaltensänderung nicht von innen kommt, und dafür muss in der Regel der Leidensdruck schon sehr hoch sein.

Wenn Sie bei Google Stressmanagementkurs, Stressbewältigung oder Stressimpfungsstraining eingeben, landen Sie etwa 1 Million Treffer — und stoßen auf eine unübersehbare Anzahl von Trainern, Beratern, Coaches und Therapeuten, die Ihnen Linderung und Heilung versprechen. Bisweilen lauten die Versprechungen so: Gut sein, wenn's drauf ankommt — wie man in Stress-Situationen perfekt funktioniert". Wenn denn das bloß so einfach wäre. Denn:

Stress ist nicht gleich Stress!!

Mensch ist nicht gleich Mensch!!

Und Situation ist nicht gleich Situation!!

1. Bestandsaufnahme und Rahmenbedingungen

Der **erste Schritt** ist eine Bestandsaufnahme, um sich darüber klar zu werden, was mich denn eigentlich alles belastet, was mich stört, was ich anders haben möchte, wo meine Stärken und Schwächen sind, wie ich in Zukunft arbeiten und leben möchte. Die Bestandsaufnahme können Sie durchaus alleine in Angriff nehmen. Quartieren Sie sich für einen oder 2 Tage in einem Kloster oder in einem Gasthof im Bayrischen Wald ein, ohne Fernseher, nehmen Sie etwas zum Schreiben mit und notieren Sie, was Ihnen zum Beispiel zu folgenden Fragen einfällt:

Wie will ich eigentlich leben? Will ich in meiner Beziehung bleiben?

Wie viel will ich arbeiten und läßt es sich finanziell machen? Vollzeit, Teilzeit, Jobsharing, Überstundenabbau?

Wann will ich arbeiten? Geblockte Arbeitszeiten, flexible, jährliches AZ-Konto, Schicht, Wechselschicht mit Überstunden usw.

Wo will ich arbeiten? Im Büro, am Standort, zuhause?

Der **zweite Schritt** ist, die Rahmenbedingungen in meinem Privatbereich und in meinem Unternehmen, in meiner Verwaltung auszuloten: Wo lassen sich familiäre Belastungen eventuell reduzieren und Erleichterungen erzielen? Kann ich Auszeiten nehmen? Kurzes oder längeres Sabbatical? Welche sonstigen stressreduzierenden Maßnahmen bietet mein Unternehmen an?

Sie können die Bestandsaufnahme und Analyse der Rahmenbedingungen auch mit Ihrer Partnerin/mit Ihrem Partner machen — oder auch mit Ihren Mitarbeitern, mit Ihrem Team. Sie brauchen im Team zumindest ein Flipchart oder am besten auch eine Pinwand.

Entscheidend ist,

- dass die Antworten auf diese Fragen nicht verloren gehen und
- dass Sie nicht auseinander gehen, bevor abgemacht ist, wer was mit wem ab wann bis wann unternimmt, um übernommene Aufgaben abzuarbeiten.

Wichtigster und schwierigster Punkt: als erstes erkennen, wie sehr man selbst durch überkommene Denkmuster und überzogene Ansprüche zum Stress beiträgt, welche stressverschärfenden Denk- und Verhaltensmuster, welche "inneren Antreiber" — "Du mußt" — man sich angeeignet hat:

- alles perfekt machen zu wollen
- alles schnell machen zu wollen
- alles alleine bewältigen zu müssen
- Widrigkeiten persönlich zu nehmen (Immer habe ich Pech)
- schnell schwarz zu malen (das kann ja nichts werden)

2. Lebensstil ändern

Körperbezogene Tipps gegen Stress lauten meist so: Bewegung, regelmäßig Sport, mehr Ruhe, mehr Schlaf, richtig atmen, gesunde Ernährung, weniger Trinken, kein Rauchen, mehr Entspannung und: Meditieren Sie am besten 1 Stunde am Tag — wenn das alles nur so einfach umzusetzen wäre.

2.1 Mit Sport und Bewegung und körperlicher Fitness zur Ruhe kommen und widerstandskräftig werden (leichter gesagt als getan)

Wir begegnen dem Sport gerne mit Vorbehalten oder Denkfehlern:

1. Ich kenne ganz viele, die haben sich nie bewegt und sind noch gesund
2. Ich habe keine Zeit für Sport
3. Ich weiß doch gar nicht, welcher Sport für mich geeignet ist
4. Sport ist mir viel zu anstrengend und hat Verletzungsrisiko
5. Bis ich 5 kg abgenommen habe, vergeht doch eine Ewigkeit
6. Mir geht es gut — warum soll ich mich anstrengen`?
7. Ich kann bei meinen Beschwerden doch gar keinen Sport machen

Der positive Zusammenhang zwischen Sport und Gesundheit ist allgemein bekannt und unbestritten. Dennoch: 45 % der Erwachsenen in Deutschland betreiben überhaupt keinen Sport!! Der Anteil nimmt mit dem Alter dramatisch zu: bis zu 75 % der 70-79Jährigen. Nur 13% der Deutschen erreichen die Empfehlung, mindestens eine halbe Stunde pro Tag Sport zu betreiben.

Jedoch schon kleine **Bewegungsimpulse** von ca 10 Minuten pro Tag sollen eine positive Wirkung auf die Gesundheit haben. Also: "Nur wer es in den Beinen hat, hat es auch im Kopf!" Eine morgendliche Runde im Stadtwald kann eine Wunderwaffe gegen den Alltagsstress sein. Das Laufen kann Ruhe und Kraft für den ganzen Tag schenken, beim

Laufen lassen sich schwierige Situationen, die auf einen warten, "abarbeiten" und private Dinge, die einen beschäftigen, besser verarbeiten.

Regelmäßiges Sporttreiben trainiert neben Atmung und Muskeln offensichtlich auch das Stresssystem aus Gehirn, Nervensträngen und hormonproduzierenden Drüsen — wie das geht, weiß man noch nicht genau. Und es beschert Erfolgserlebnisse — das gute Gefühl, eine Leistung zu erbringen und bestimmte Dinge im Griff zu haben — und bestärkt zumindest ein wenig das Selbstvertrauen, auch andere schwierige Situationen zu meistern

Mehrstündige körperliche Arbeit (hohe Belastung) bewirkt eine Zunahme der Serotoninproduktion, wodurch die Stimmung positiv beeinflusst wird. **Zwei- bis dreistündige Wanderungen** pro Woche beugen Alterungsvorgängen im Gehirn vor.

Es gibt **keine perfekte Sportart** gegen Stress, es muß auch nicht Ausdauersport wie Laufen oder Rudern oder Schwimmen sein (was aber eine um 30% erhöhte Durchblutung des Gehirns bewirkt, auch der Endorphinspiegel steigt und damit das Wohlbefinden). Es kann auch Abenteuersport, Kraftsport oder Mannschaftssport sein. Der Sport sollte ein Gegenpol zum Alltag werden und mehr Abwechslung ins Leben bringen. Dabei sollten einige Punkte beachtet werden

- regelmäßig aktiv sein, und: regelmäßig in der Woche 2 x aktiv sein bringt mehr als nur einmal
- fixe Sporttermine setzen, möglichst mit festen Trainingspartnern
- Sport muß zum Tagesablauf passen. Wer lange abends arbeitet, sollte wohl besser am Morgen starten
- Sportarten mit geringem Verletzungsrisiko wählen
- Gute Fitness-Studios bieten Entlastung an indem sie Kinderbetreuung während der Fitnesszeit anbieten

2.2 Essen, Alkohol und Zigaretten (leichter gesagt als getan)

Wer auf Stress mit **Heißhunger** reagiert (bei steigendem Spiegel der Stresshormone kann das im Gehirn Appetit auslösen): Dieselben Hormone fördern auch die Ablagerung von Fett im Bauchraum. Genau dort aber ist Fett höchst unerwünscht, weil speziell der Bauchspeck das Risiko für Gefäß- und Herzerkrankungen fördert

Plan B für Essattacken zurechtlegen: und lieber mit Freundin/Freund darüber sprechen, als allein mit Gummibärchen auf dem Sofa sitzen

Betätigung für Abreaktion finden: Gartenarbeit, Spaziergehen, oder Sport!!

Wenn essen, dann: Möhren, Kohlrabi und Paprika und Obst, statt Chips und Schokolade

Wie steht es mit **Alkohol** am Tag: Alkohol ist ein Zellgift, hemmt die Übertragung von Nervenimpulsen ins Gehirn und damit auch die Stressempfindung — Vorsicht: Regelmäßiger Konsum steigert das Risiko, depressiv zu werden bis hin zum Suizid.

Nikotin: durch Neurotransmitter Dopamin kurzfristig Freude, Wachheit, erhöhte Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit

2.3 Gesunder Schlaf (leichter gesagt als getan)

Einige sicherlich bekannte "Tips", die nicht ohne weiteres umzusetzen sind:

- regelmäßige Ruhezeiten
- Mittagsschläfchen halten

- vor dem Zubettgehen nichts "Schweres mehr tun", weil das Stresssystem ein Weilchen braucht, um wieder herunterzufahren
- im Bett nicht für die Firma arbeiten
- für Wegdämmern nicht auf Alkohol zurückgreifen; Alkohol erleichtert zwar das Einschlafen, bringt aber den Rhythmus der Schlafphasen durcheinander.
- Schnarchen Sie und haben Sie Aussetzer? Dann ab ins Schlaflabor und Test auf Schlaf-Apnoe

2.4 Atmung umstellen (leichter gesagt als getan)

langsamer atmen, Ansteigen des Kalzium- und CO₂-Spiegels — man wird ruhiger (schnelles Atmen bewirkt vermehrte CO₂ Abgabe, Blut wird alkalisch, Kalzium-Mangel, nervöse Unruhe steigt)

bewusstes Ausatmen zum Durchbrechen des Angst-Mechanismus, da mit dem Ausatmen ein Entspannungsreflex verbunden ist. Wenn also der Atem leicht stocken könnte vor dem Telefonieren, vor einer Begrüßung, bei einer Begegnung im Aufzug: unbedingt zuerst Ausatmen und erst am Ende der Ausatmung mit der Anrede beginnen, wenn Sie schon fast keine Luft mehr bekommen.

Zwerchfellatmung gegen Hyperventilation — zu rasches, verstärktes Atmen, bei dem mehr Kohlendioxyd abgeatmet wird, als der Körper produziert. Ein bestimmter Kohlendioxydspiegel ist aber notwendig für eine ausreichende Organdurchblutung, da Kohlendioxyd die Gefäße weit stellt und damit durchblutungsfördernd wirkt.

Bewußtes, erfahrbares Atmen: Ilse Middendorf, inzwischen 97jährige Professorin an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst, hat die Technik des "Erfahrbaren Atems" erfunden, um den Folgen des zunehmenden Leistungsdrucks im Arbeitsalltag zu begegnen. Wer ständig unter Druck ist, atmet flacher, unregelmäßig und hält unwillkürlich die Luft an — meist, ohne dass es einem bewußt ist. Dadurch wird die Lunge nur unzureichend mit Sauerstoff versorgt, reagiert der gesamte Organismus darauf: Man ermüdet schneller, schläft schlechter, wird anfälliger für Rückenschmerzen oder Migräne. Und nicht zuletzt leidet die Stimme — gerade bei Lehrern und Beratern hört man das sofort. Wie geht die Technik? Es geht darum, den normalerweise unbewußten, unwillkürlichen Atem wahrzunehmen, ihn zu spüren, ohne ihn verändern zu wollen. Manche brauchen ein paar Stunden, manche Jahre. **DEHNEN SIE MAL IHRE HÄNDE** — dann merken Sie, dass Sie mit der Dehnbewegung unwillkürlich einatmen und beim Loslassen wieder ausatmen — das ist der Atem, den ich angesprochen habe. Und jetzt warten Sie, bis der Atem von alleine kommt — er hat eine ursprüngliche Kraft, die Sie innerlich weit macht.

2.5 Meditation und Entspannung (leichter gesagt als getan)

Achtsamkeit und Innenschau und Gelassenheit erlernen. Neuerdings heißt es statt "Meditation": Mitgefühl und Achtsamkeit sich selbst gegenüber, zwei wichtige Tugenden des Buddhismus, die als Grundpfeiler östlicher Heilkunst bei Stresserkrankungen helfen sollen.

Erinnerungspunkte (selbstklebend) auf Gegenstände und Möbel kleben, an denen Sie während des Tages öfters vorbeikommen/hinschauen, um Kontrolle über den Spannungs-/Entspannungszustand zu bekommen:

- a. Gehen Sie kurz in sich und stellen Sie fest: Bin ich angespannt oder entspannt?
- b. Wenn angespannt oder erregt: wenden Sie eine Entspannungsmethode (durchatmen) an
- c. Nach einige Wochen können Sie die Punkte entfernen, Sie spüren von selbst, wenn Sie angespannt sind und können Spannungsreduktion betreiben.

Eine Methode wird MBSR genannt: **Mindful Based Stress Reduction-Methode** oder auf Deutsch: "Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit", im Jahr 1979 vom amerikanischen Arzt und Meditationslehrer Jon Kabat-Zinn entwickelt und angeblich zunehmend in Universitätskliniken und Krankenhäusern praktiziert. Es ist ein 8-wöchiges-Stressbewältigungs-Programm für Menschen, die unter großer Belastung stehen, und soll dazu helfen, mit Belastungen aller Art besser umgehen zu können, klare Entscheidungen zu fällen und wieder zur eigenen Mitte zu finden. Es ist keine schnelle Methode, sondern beruht auf einem langsamen Aufbau von Wachheit und Bewußtheit bei all unseren alltägliche Verrichtungen: d.h. auf achtsame Weise seine Schuhe auszuziehen oder den Müll wegzubringen. Diese Tätigkeiten sollen ihre scheinbare Sinnlosigkeit verlieren, jeder einzelne Moment des Lebens ist wertvoll, durch das Leben im Hier und Jetzt haben negative Gedanken keine Chance, uns zu belasten. Konkret: 1 Stunde täglich früher aufstehen zum Meditieren, zum Schreiben eines Achtsamkeitsbuches, für Achtsamkeitsübungen (z.B. die Meditation der liebenden Güte, Body Scan: bewusst durch den eigenen Körper gehen...), damit Ihr Leben eine andere Qualität bekommt. Sie sollen lernen, in tiefer Stille zu ruhen, jenseits der täglichen Gedanken und Gefühle. Wie im Ozean: In der Tiefe ist Stille, an der Oberfläche ist Bewegung und Unruhe.

Weitere Mediationspraktiken: Autogenes Training, CSM, Relaxation response, Qigong, Transzendente Meditation, Yoga, Zen, Kraftentfaltung in Dehnungsübungen : KID-Übungen + Myoreflex-Übungen (manueller Druck an Rezeptoren der Muskeln und Sehnen führt zu Neuregulierung der Muskelspannung), Tai-Chi: Hunderttausende allein in Deutschland suchen inzwischen mit Tai-Chi — der chinesischen Bewegungsschule oder auch dem "Schattenboxen" — den inneren Frieden durch gezielte Entspannung.

3 Auszeiten und Freizeit frei schaufeln und Zeitplanung

Partyweisheit: Ich habe so viel zu tun, dass ich mir Freizeit nicht leisten kann: Wer monatelang durcharbeitet und glaubt, dies dann durch einen langen Urlaub wieder ausgleichen zu können, liegt falsch. Studien an Burnout-Patienten haben gezeigt, dass ein ganzes Jahr Auszeit kaum hilft, wenn es danach im selben Tempo weiter geht wie zuvor. Vor dem Ausbrennen schützen regelmäßige — auch kurze — Erholungspausen viel besser.

Auszeiten und Freizeit: Zum Entschleunigen ist es hilfreich, regelmäßig **Auszeiten** zu nehmen und die **Freizeit** wieder genießen zu lernen, den Energietank wieder aufzufüllen: selbst wenn Freunde das seltsam empfinden. Dazu sollte gehören:

- einen klaren Feierabend machen
- Handy und Computer zu einer bestimmten Uhrzeit abschalten
- Dienstmails nicht in der Freizeit abrufen
- Anrufbeantworter laufen lassen
- keinen Besuch empfangen
- in der Natur Kraft tanken
- das Schöne und die Freizeit neu entdecken lernen

Zeitplanung, Zeitmanagement zur Entlastung unseres Gedächtnisses: Was heute nicht geschieht, ist morgen nicht getan

- Checklisten; Terminkalender
- Zu welchen Tageszeiten sind Sie am stärksten? (Primetime)
- Zeitreserven einplanen, Puffer für Störungen einbauen
- Keine Starrheit, Festgelegtes auch verschieben (ein Plan ist auch dazu da, um über den Haufen geworfen zu werden).
- Große Aufgaben in kleine Einzelschritte zerlegen
- Priorität der Aufgaben ist entscheidend für Reihenfolge der Aufgabenerledigung: Lieber mit einer kleinen Aufgabe anfangen und Erfolg haben, als mit einer großen, wichtigen, die man nicht hinbekommt.

Nein-Sagen lernen: Den Zeitfresser "**anderen helfen**" eliminieren, Altruismus zurückschrauben, überlegen, warum man ständig anderen zu Hilfe kommt und mit der eigenen Arbeit hinterher läuft.

4 Mentales Training, Gedankenspiele, gedankliche Umstrukturierung

Partyweisheit: Man kann den Stress doch nicht einfach wegdenken!

Sich selbst Sätze (Mantras) vorzubeten wie "Reg Dich doch nicht auf" oder "Ich schaffe das schon", "In der Ruhe liegt die Kraft", "Wenn Du es eilig hast, gehe langsam", "Mach langsam, Mensch" scheint zuerst einmal albern zu sein — doch es hilft, wenn Sie diese neuen Denkmuster oft genug trainieren. Sie festigen sich dann und es läßt sich Ihre Reaktion auf Belastungen verbessern (läßt sich auch durch Gehirnforschung bestätigen: Es bilden sich neue Synapsen)

Es gilt, neue Leitsätze aufzubauen, um das Tempo rauszunehmen und den inneren Druck in Zaum zu halten, die Stressauslöser nicht zur Wirkung kommen zu lassen und in schwierigen Situationen ruhiger zu bleiben:

- 80% sind auch schon genug
- Ich mache alles, aber eins nach dem anderen (hilft gegen "Alles zuviel")
- Ich hole Hilfe
- Ich nehme das nicht persönlich
- Ich schaffe das schon
- Ich konzentriere mich jetzt nur auf das eine Ziel

Mentales Training hilft, sein Potential auch unter Druck auszuschöpfen. **Spitzensportler** machen es seit langem — Hochspringer, die an der Anlaufmarkierung stehen und vor dem Absprung nochmals die Bewegungsabläufe durchgehen. Skirennläufer, die im Starthäuschen stehend auf die Stöcke gestützt und mit geschlossenen Augen, mit dem Oberkörper schwankend die Strecke geistig nochmals durchfahren. Ziel ihrer mentalen Vorbereitungen ist die Synchronisation von Gedanken und ausgeführten Bewegungen. Man stellt sich vorab bis aufs Kleinste vor, was beim Sprung, im Rennen geschehen könnte, um richtig und rechtzeitig zu reagieren. Ziel ist, unter psychischem Druck sein Potential ausschöpfen zu können. Das wird also beim Hochspringer in der Regel nicht dazu führen, dass er statt wie bisher 1.90 Meter nun plötzlich 2.05 Meter sich hochschrauben kann, sondern allenfalls, dass er seine Trainingsleistung oder Höchstleistung auch sicher erreichen kann.

Auch **Ärzte** und **Musiker**, aber auch andere Berufsgruppen, können inzwischen vom mentalen Training profitieren, wenn sie es vor belastenden Situationen richtig einsetzen.

- Chirurgen beispielsweise, wenn sie die komplizierten Abläufe einer endoskopischen Gallenblasenentfernung auch mental einstudieren (also immer wieder im Kopf durchspielen),
- **Patienten**, deren Beweglichkeit nach einer Hüftgelenksoperation eingeschränkt war, machen in der REHA größere Fortschritte, wenn sie sich die angestrebten Gehbewegungen des Beines regelmäßig vor ihrem inneren Auge vorstellen.

Die Situation als gegeben und unveränderbar hinnehmen, statt damit zu hadern. Es ist nun mal so, wie es ist, da werde ich mich jetzt nicht lang aufregen. Eine neue Bedeutung, einen neuen Sinn für seine eher aussichtslose Lage finden, sich damit abfinden: Es ist nun mal so, da mußt Du durch: Was dich nicht kaputt macht, macht dich stark.

Inneren Dialog führen und Perspektivenwechsel vornehmen, um die inneren Antreiber und Stressverstärker auszuhebeln. Das fällt anfangs — da ungewohnt — sicher auch schwer, kann aber mit der Zeit zu einem festen Bestandteil Ihrer Reaktion auf eine neue Herausforderung werden. Mögliche Fragen sind (Sie müssen es selbst herausfinden, welche Fragen auf Sie passen):

- Wie würde ein neutraler Beobachter das Ganze sehen?
- Wie werde ich in einer Woche darüber denken? Lachen? Weinen?

- Wie wichtig ist diese Sache wirklich, wenn ich an die vor mir stehenden wichtigen Entscheidungen denke?

Gedankenstopp, Grübelstopp, um gegen immer wiederkehrende kreisende Gedanken und Sorgen vorzugehen, innere Anweisungen, positives Selbstgespräch und Mantras aktivieren, wenn Ärger und Sorgen nicht ablassen, wenn Sie aus dem Grübeln nicht rauskommen.

- Wer sich in Gedanken, in Vorstellungsübungen, mit seinen Ängsten und mit Stress-Situationen auseinandersetzt, wird in der Realität besser mit dem Stress fertig (siehe z.B. Hochspringer, Skirennläufer):
- Sagen Sie energisch (laut oder in Gedanken) "STOPP" und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes.
- Am Beispiel der Frau Landgraf: "Stopp, das Warten dauert doch nur wenige Minuten"
- Wenn Sie immer wieder ins Grübeln zurückfallen, sagen Sie still ein völlig sinnfreies Wort vor sich her (z.B. Milantot, Phanitkall), das hilft, den Grübelstopp besser zum Gelingen zu bringen.
- Wenn Sie z.B. einen Vortrag vorbereiten und auf dem Weg zum Rednerpult von Angst überwältigt zu werden drohen, hilft eventuell: Ich schaffe das schon....

Sich Ablenken, wenn aus Ärger, Angst oder Enttäuschung heraus eine extreme Angespanntheit entsteht oder Sie voller Wut sind:

- Fluchen, Kraftwörter, um Druck abzulassen
- ein paar Schritte vor die Tür gehen
- telefonieren
- kurze Atem- oder Entspannungsübungen machen
- Joggen
- ein paar Treppen steigen
- Tiere füttern oder Ziege melken
- Katzen streicheln

Sorgen in Worte fassen — über Stress und Probleme, Ängste reden

- a) Ängste und Sorgen jemandem anderen mitteilen: nur Du allein schaffst es, aber allein schaffst Du es nicht — Kollege am Arbeitsplatz, Freund.
- b) jugendlicher Brauch eines Tagebuchs — kann emotionale Probleme lindern. Das Problem verliert an Gewicht und Größe, wenn es zu Papier gebracht wird, man gewinnt an Kontrolle über das Problem (möglicherweise wie die steinzeitlichen Höhlenmalereien von wilden Tieren), Sorgen werden entschärft
- c) In der Partnerschaft: eine Insel für Rückzug und Entspannung schaffen, einen Raum für das Auftanken, ein Bollwerk gegen den Stress: Dazu gehört: Stress des Partners rechtzeitig erkennen, über den Stress reden und sich gegenseitig unterstützen. Wer in der Beziehung körperliche Nähe erlebt, ist besser gegen Stress gewappnet
- d) Selbsthilfegruppen aufsuchen und Austausch der Erfahrungen und Hilfestellungen