

Ideenliste zum Durchhalten in stressigen Zeiten

Du kennst es sicher: Manchmal kommt alles zusammen: Job, Beziehung, Kinder, Haushalt, die Welt...alles steht Kopf, der Stresspegel steigt, und du bist mittendrin.

Mit dieser Liste möchte ich dir ein paar Ideen mitgeben, wie du trotz hohem Stressaufkommen gut für dich sorgen kannst. Damit du sofort findest, was du gerade brauchst, habe ich die Ideen in die Bereiche **Körper, Geist und Seele** eingeteilt. Nicht alles muss zu jeder Zeit für dich passen. Höre daher gut auf dein Bauchgefühl und wähle sorgfältig aus, was sich jetzt richtig anfühlt.*

Körper

Baue überschüssige Energie ab!

- * Mache 20 Hampelmänner
- * Springe 5 Minuten Seil oder jogge auf der Stelle
- * Laufe einmal um den Block
- * Schrubbe dein Bad mit viel Kraft
- * Weine dich einmal richtig aus

Versorge dich gut!

- * Trinke ein großes Glas Wasser in Ruhe aus
- * Schlafe kurz auch über Tag
- * Halte feste Zeiten ein für deine Mahlzeiten
- * Iss zwischendrin ein Stück Obst
- * Atme tief ein und aus. Nimm dir dazu ein oder zwei Minuten Zeit, in der du nichts anderes tust.

Geist

Nimm dir Zeit, um abzuschalten!

- * Stelle dein Smartphone für eine Stunde auf "lautlos" und erlaube dir, in dieser Zeit nichts lösen zu müssen
- * Übe dich in Meditation oder gehe einmal ganz achtsam durch das Zimmer

- * Denke an fünf Momente, in denen du richtig erfolgreich warst und erinnere dich an das Gefühl, das du dabei hattest
- * Iss einen Apfel oder eine andere Frucht und schmecke jeden Bissen
- * Lies ein Buch, das du besonders gerne magst, noch einmal und merke dir die schönsten Stellen
- * Träume dich an deinen Lieblingsort

Seele

Kümmere dich um deine Bedürfnisse!

- * Ruf einen Freund/eine Freundin an und bitte darum, dass du dir 5 Minuten alles von der Seele reden kannst, was dich bedrückt
- * Hülle dich in eine kuschelige Decke ein und fühle die Flauschigkeit, die dich umgibt
- * Höre Musik, die dir guttut
- * Gehe in der Natur spazieren oder streichele ein Haustier
- * Richte dein Zimmer ein wenig anders ein, damit du dich wieder wohler fühlst
- * Lass ein paar alte Dinge, die dich nicht mehr glücklich machen, gehen und entsorge/ spende/ verkaufe sie
- * Mache eine Ecke deines Zimmers/deiner Wohnung zum Träume-Ort und stelle alle deine Lieblingsdinge hinein
- * Tanze zu deiner Lieblingsmusik
- * Entzünde ein Räucherstäbchen oder eine Duftkerze
- * Nimm ein warmes Bad oder verwöhne dich mit deiner Lieblingscreme
- * Schreib dir einen Brief, in dem du dir sagst, was du gut an dir findest
- * Überleg dir, was dir jetzt guttun würde und setze genau das um

Na, geht es dir schon etwas besser? Wenn du kannst, baue so oft es geht die verschiedenen Ideen in deinen Alltag ein, um dich zu unterstützen. Je entspannter du bist, um so leichter lassen sich stressige Zeiten überstehen.

Pass gut auf dich auf.

Alles Liebe
Deine Melanie

* (Wie immer bist du selbst verantwortlich für deinen Umgang mit dieser Liste, denn ich bin keine Ärztin oder Therapeutin und gebe kein Heilsversprechen ab. Wenn du in Therapie bist, hole im Zweifelsfall lieber Rat bei deiner Fachperson ein.)

Ideenliste: Durchhalten in stressigen Zeiten