

## 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 auch in stürmischen Zeiten 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
- ✓ Boxe in ein Kissen oder auf die Couch

#### Versorge dich gut

- ✓ Trinke ein großes Glas Wasser in Ruhe aus
- ✓ Schlafe kurz (Powernapping), auch über Tag
- ✓ Halte so gut es geht feste Zeiten ein für deine Mahlzeiten
- ✓ Iss zwischendrin ein Stück Obst oder ein paar Nüsse
- ✓ Vergiss nicht zu atmen: Atme so oft es geht einmal ganz bewusst ein und aus.

### Geist

#### Nimm dir Zeit, um abzuschalten

- ✓ Stelle dein Smartphone für eine Stunde auf "lautlos" und erlaube dir, in dieser Zeit kein Problem lösen zu müssen oder keine neue Aufgabe anzunehmen
- ✓ Übe dich in Meditation oder gehe einmal ganz achtsam durch das Zimmer

Ideenliste: Durchhalten in stressigen Zeiten

- ✓ 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 liebevoll um deine Bedürfnisse

- ✓ Rufe 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 dein Haustier
- ✓ Richte dein Zimmer ein wenig anders ein, damit du dich wieder wohler fühlst
- ✓ Lass ein paar alte Dinge gehen, die dich nicht mehr glücklich machen, (und bereite sie zum entsorgen/ spenden/ verkaufen vor)
- ✓ 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 und nimm den Duft intensiv wahr
- ✓ 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?

Nicht alle Ideen sind dazu geeignet, ihre Wirkung sofort umzusetzen. Damit es dir langfristig besser geht, kannst du trotzdem regelmäßig (so oft es geht) etwas davon in deinen Alltag einbauen, um dich zu unterstützen. Selbstliebe und Selbstfürsorge sind langfristige Übungen, die dir eine gesunde Basis für deinen Alltag mitgeben. Denn: Je zufriedener du mit dir und deinem Leben bist, um so leichter lassen sich stressige Zeiten überstehen.

Nimm dir also Zeit, und baue dir deine eigenen Wohlfühlrituale. Sicher fallen dir noch andere schöne Sachen ein, die dir guttun.  
Egal wie: Pass gut auf dich auf.

Alles Liebe  
Deine Melanie

\* Da ich dich und deine Vorgeschichte (Verletzungen, Trauma etc.) nicht kenne, bist du selbst verantwortlich für deinen Umgang mit dieser Ideen- Liste. (Ich bin keine Ärztin oder Therapeutin und gebe kein Heilsversprechen ab.) Wenn du in Therapie bist, hole im Zweifelsfall vor dem Umsetzen Rat bei deiner Fachperson ein.

Ideenliste: Durchhalten in stressigen Zeiten