

Deine Stresskiller für heiße Phasen

Auch in akuten Stress-Situationen bewahrst du mit ein paar Tricks einen kühlen Kopf. Hier gilt: Üben und im „Notfall“ abrufbar haben!



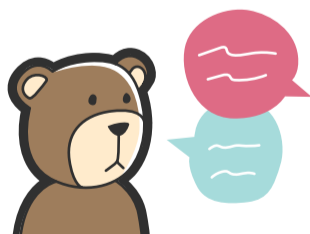
Bewusst unterbrechen

Überschießende Gefühle wie Hilflosigkeit oder Überforderung gilt es nicht zu erdulden, sondern bewusst zu unterbrechen. Diese sogenannten Interventionen helfen dir, negative Gefühle herunter zu regulieren und „abzukühlen“: Du kannst z.B. eine Chili-Schote kauen oder in eine Zitronenscheibe beißen, die Hände mit kaltem Wasser waschen oder ein Gummiband auf deine Haut schnipsen lassen.



Humor hilft

Man kann nicht gleichzeitig belustigt und traurig sein. Humor hilft bei persönlicher Entlastung. Er reguliert schwer aushaltbare Gefühle herunter. Begib dich deswegen aktiv auf die Suche. Nimm dir jede Woche vor, zwei neue lustige Bilder oder Comics zu finden. Speichere sie z.B. auf dem Handy und nutze Sie - auch mit anderen - zur Entlastung in kritischen Situationen.



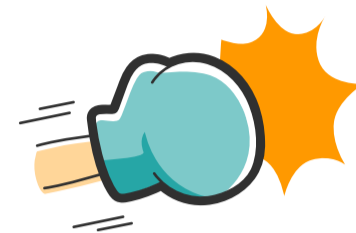
Gespräch mit anderen

Heul dich ruhig bei lieben Menschen aus, wenn alles gerade ein bisschen viel ist. Ruf deine Eltern an, schreib eine Textnachricht in die Freundesgruppe oder nimm den Lieblingskollegen am Kaffeeautomaten zur Seite. Ein bisschen zu jammern, kann entlasten. Und du bekommst oft einen guten Rat und Wertschätzung zurück.



Motive verstehen

Verringert die Bedrohlichkeit von wütenden Personen. Lass dein Gegenüber ruhig weiter schimpfen. Konzentrier dich stattdessen darauf, welche Motive er oder sie wohl hat. Der Chef will ernst genommen werden, die Kollegin will Respekt, die neuen Teamleiter Gruppenzugehörigkeit. Das schwächt die abwertende Handlung in ihrer Glaubwürdigkeit. So kannst du das Gespräch führen, ohne es wirklich auf dich zu beziehen und selbst wütend zu werden.



Dampf ablassen

Du musst nicht immer gleich explodieren. Aber dauerhaft angestaute Aggressionen machen krank. Eine emotionale Entladung kann unkompliziert unangenehme Gefühle beseitigen. Schlag mit der Hand auf den Tisch, schreie ganz laut in ein Kissen oder reagiere dich körperlich ab, z.B. indem du das Treppenhaus ein paar Mal hinauf und hinab läufst.



Sich gezielt ablenken

Das aufreibende Meeting von heute Morgen lässt dich nicht abschalten? Dann such dir etwas, was zwar deinen Kopf seicht beschäftigt, dich aber trotzdem entspannt. Gut geeignet sind Tätigkeiten wie Blumen gießen und umtopfen, Sudoku lösen, puzzeln oder malen. Es gibt z.B. viele Malbücher für Erwachsene. Klingt komisch, aber Mandalas ausmalen kann sehr befriedigend sein.



Positive Selbstgespräche

Fehler kommen vor. Und können aus der Welt geräumt werden. Kein Grund, dir das gleiche Missgeschick immer wieder selbst vorzuwerfen. Befreie dich von deinem inneren Kritiker! Sprich dir lieber gut zu. Sätze, die deine Selbstgespräche ab sofort bestimmen sollten: „Ich pack das“, „Der nächste Versuch klappt bestimmt“, „Ich mach weiter“, „Das geht vorüber“, „Es gibt für alles eine Lösung“.



Systematische Muskelentspannung

Bist du angespannt? Dann steuere bewusst dagegen. Entspanne deine Muskeln gezielt von oben nach unten: Lockere zunächst Kiefer und Zunge, konzentriere dich dann darauf, die Schultern zu relaxen. Dann lässt du unteren Rücken und Bauchmuskeln ganz weich werden, zuletzt schüttelst du Beine und Füße. Dazu atmest du tief und langsam. Das lenkt dich vom Grübeln ab und löst die Anspannung.