

Komm mal runter: Tipps für den Akutfall

Beispiele für Lösungsstrategien in akuten Stresssituationen:

Tief durchatmen

Augen schließen und für einige Minuten bewusst tief in den Bauch atmen. Mit jedem Einatmen langsam bis 5 zählen, Luft kurz anhalten mit jedem Ausatmen langsam zurückzählen. Diese simple Übung wirkt Wunder. Sofort sinken Puls und Blutdruck und man wird merklich ruhiger.

Abreagieren

Einen ruhigen Ort suchen. Fäuste ballen. Tief Luft holen. Von 5 rückwärts zählen. Wieder locker lassen. So oft wiederholen, bis Besserung eintritt.

Bewegen

Wenn möglich, ein paar Schritte an der frischen Luft gehen oder durch einen nahe gelegenen Park joggen. Am Arbeitsplatz vorbeugend so viel wie möglich bewegen: auf dem Stuhl hin und her rutschen, die Hände und Zehen bewegen, aufstehen, einige Schritte auf- und abgehen, Treppen steigen.

Stehen wie ein Baum

Sich aufrecht hinstellen, Beine hüftbreit. Ein paar Minuten geduldig und aufmerksam Hände und Arme nach oben, zur Seite, nach unten sanft hin und her bewegen wie die Äste und Blätter eines Baums.

Sehen

Einen beliebigen Gegenstand (z. B. eine Pflanze, ein Bild, eine Figur) in Augenhöhe mit einem Meter Abstand vor sich hinstellen. In bequemer Haltung mit offenen Augen rund 10 Sekunden auf den Gegenstand konzentrieren. Dann den Blick eine Weile schweifen lassen und erneut hinsehen. Das Ganze ein paar Minuten lang mehrmals wiederholen. Danach die Augen kurz schließen, tief ein- und ausatmen.

In Gedanken reisen

Bequem hinsetzen oder -legen. Augen schließen und in Gedanken an einen besonders schönen Ort reisen. Diesen Ort mit allen Sinnen wahrnehmen, ihn riechen, tasten, schmecken, hören, sehen. Einige Minuten intensiv auf den Ort konzentrieren, dann mit einem tiefen Atemzug in die Realität zurückkehren.