

Komm mal runter: Tipps für den Akutfall

Name:

Sie haben in einer halben Stunde einen wichtigen Termin mit Ihrer Chefin und hören gerade die Durchsage auf dem Bahnhof, dass Ihr Zug nicht pünktlich kommt. Wahrscheinlich werden Sie nicht rechtzeitig da sein. Sie merken, wie Hitze in Ihnen aufsteigt, das Herz klopft wie verrückt und die Hände schwitzen. Ihnen wird ganz mulmig und Sie denken: „Warum passiert so etwas immer mir! Die macht mich einen Kopf kürzer!“ Sie greifen zum Handy, aber in der Hektik fällt es Ihnen auf den Boden und bekommt einen fiesen Kratzer. „Mist!“ Sie regen sich noch mehr auf und verpassen die nächste Lautsprecherdurchsage.

Bei solch akuten Stresssituationen hilft nur eins: zur Ruhe kommen, um wieder klar denken zu können.

Aufgabe:

Finden Sie für akute Stresssituationen wirksame Gegenmittel. Recherchieren Sie hierzu im Internet und greifen Sie auf eigene Erfahrungen zurück. Mögliche Suchbegriffe für eine Suchmaschine: „Tipps gegen akuten Stress“ oder „Was hilft gegen Stress?“

Erstellen Sie eine Liste mit den besten Methoden gegen Akutstress.

Diskutieren Sie in Ihrer Gruppe, welche die besten drei Methoden sind und probieren Sie diese gemeinsam aus.

Beispiel: Augen schließen, tief einatmen, beim Ausatmen langsam von 10 rückwärts bis eins zählen

.....

.....

.....

.....



Fotos: Fotolia/fotomek

