

Relax: So manage ich meinen Stress besser

Mögliche Antworten auf der Antistressliste, sortiert nach Stressoren, persönlichen Stressverstärkern und allgemeinen Tipps für eine bessere Stresskompetenz:

Stressoren reduzieren

- Mit Kollegen, Kolleginnen und Vorgesetzten klar, offen und verlässlich kommunizieren
- Probleme beherzt und in freundlichem Ton ansprechen
- Wenn möglich, organisatorische Verbesserungen vorschlagen (z. B. Aufgabenverteilungen, Ablaufpläne, Ablagesysteme)
- Das eigene Zeitmanagement verbessern
- Regelmäßig Offline-Zeiten nehmen und Pausen machen
- Die eigenen fachlichen Kompetenzen erweitern, zum Beispiel durch Weiterbildungsangebote
- Nach Unterstützung suchen (sich helfen lassen, Unterstützung verlangen)

Persönliche Stressverstärker reduzieren

- An potenziell stressauslösende Situationen anders als bisher herangehen, eine größere innere Distanz wahren
- Positive Selbstgespräche führen, zum Beispiel „Ich schaffe das“, „Ich muss es nicht allen recht machen“
- „STOPP!“ sagen, belastende Gedankenketten unterbrechen, sich ablenken und auf etwas anderes konzentrieren
- Gewohnheiten überdenken und ändern
 - Schwierigkeiten nicht sofort als Bedrohung, sondern als Herausforderung sehen
 - Sich davon lösen, dass die Welt untergeht, wenn man einen Fehler macht
 - Sich mit alltäglichen Aufgaben weniger persönlich identifizieren
 - Perfektionistische Leistungsansprüche kritisch überprüfen

Ausgleich schaffen

- Regelmäßig Entspannungsverfahren trainieren und in den Tagesablauf einplanen, zum Beispiel autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Meditation, Achtsamkeitsübungen, Yoga, Tai Chi
- Sportlich auspowern mit allem, was Spaß macht (z. B. Kraft- und Ausdauertraining, Spinning, Tanzen, Joggen, Skateboarden, Fußballspielen, Radfahren, Kickboxen).
- Sich gesund ernähren, ausreichend Zeit für Mahlzeiten einplanen
- Alkohol-, Zigaretten- und Medikamentenkonsum so weit steuern, dass sich keine Abhängigkeiten entwickeln
- Ausreichend schlafen
- Genügend Zeit einplanen für Familie, Freundschaften, Hobbys, persönliche Freiräume
- Auch mitten im größten Stress immer wieder innehalten, den Blick ins Weite suchen, gar nichts tun, der Stille Raum geben