11 Stressbewältigungs-Strategien

Toni Burmeister

BEWEGUNG TUT GUT

Schon **10 Minuten Sport** am Tag haben einen positiven Effekt. Denn durch das Ankurbeln des Herz-Kreislauf-Systems wird dein Gehirn nicht nur schneller mit frischem Sauerstoff versorgt, sondern deine Stresshormone können auch wesentlich schneller abgebaut werden.

MUSIK

Musik wirkt sich direkt auf deine Emotionen aus. Um dem stressigen Alltag zu entkommen und deine Laune bewusst zu heben, schnappe dir deine Kopfhörer, **höre deine Lieblingsmusik** und merke, wie du dich entspannst.

DANKBARKEIT

Positive Gedanken, bringen ein positives Mindset. Schnappe dir also Zettel und Stift und schreibe mindestens 5 Dinge auf, für die du dankbar bist! Spüre, wie du die Dinge plötzlich viel besser ins Verhältnis setzt und merke, dass das aktuelle Problem nur ein kleiner Teil deines Lebens ist.

NATUR

Dass Grün entspannend wirkt, ist kein Geheimnis mehr, also **raus an die frische Luft** und die erholsame Wirkung von Mutter Natur genießen.

ATMEN

Dein Körper braucht Sauerstoff. Daher ist es kein Wunder, dass er dir durch tiefes Ein- und Ausatmen mit einem spürbar gesenktem Stresslevel danken wird. Kurz innehalten und 10 Mal ruhig und tief **durchatmen**.

POWER POSING

Durch einen kleinen Trick verhilfst du dir selbst zu neuem Selbstbewusstsein. Einfach vor einen Spiegel stellen und sich selbst **eine Minute lang feiern** als ob man die WM gewonnen hätte. Innerhalb kürzester Zeit schüttet der Körper Hormone aus und du fühlst dich unbesiegbar.

© by Toni Burmeister www.toniburmeister.de mail@toniburmeister.de

11 Stressbewältigungs-Strategien

Toni Burmeister

POWER NAP

Energie Boost durchs Schlafen! Nicht umsonst haben Profis in Asien ein Kissen im Büro. Also: Wecker Stellen, **Kopf aufs Kissen** und nach 30 Minuten gestärkt durchstarten.

PERSPEKTIVENWECHSEL

Du findest keine Lösung für eine bestimmte Situation? Versuche dich gedanklich aus der Situation zu entfernen und blicke von außen auf das Problem. Was siehst du, was du vorher nicht gesehen hast? Wie sieht die Situation für Außenstehende aus? **Andere Perspektiven** eröffnen häufig unentdeckte Lösungen.

GESUNDE ERNÄHRUNG & TRINKEN

Manchmal fehlt uns die Energie, weil wir unsere Körperspeicher nicht ausreichend gefüllt haben. Dann heißt es, Energie tanken durch **eine ausgewogene Mahlzeit** und **etwas zu Trinken**.

INNEHALTEN

Nimm dir bewusst einen kurzen Moment in stressigen Situationen, um **innezuhalten**, tief durchzuatmen und zu dir zu kommen. Wie geht es dir gerade, brauchst du eine Pause…?

POSITIVE MENSCHEN

Lass dich von deinen **guten Freunden** inspirieren. Spreche mit ihnen über deine Situation. Pusht euch gegenseitig zu neuen Erfolgen und stärkt euer gegenseitiges Selbstbewusstsein.