



## Entspannt und bewusst durchs Leben

Stress begleitet uns täglich. Haben wir jedoch nicht genügend Strategien zur Verfügung um gesund damit umzugehen, kann es zu Überforderung und langfristig zu körperlichen und psychischen Schäden kommen. Negativer Stress äußert sich in unserem Körper, in unseren Gefühlen und Gedanken. Der Körper reagiert mit starkem Herzklopfen und Schwitzen. Wir fühlen uns angespannt und kommen aus der Gedankenspirale nicht heraus.

### Tipps, wie Sie im Alltag für ausreichend Entspannung sorgen können

- ☺ Lenken Sie bewusst Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre *Atmung* und atmen Sie bewusst in den Bauch. So kommen Sie in Stresssituationen schnell zur Ruhe.
- ☺ Finden Sie Ihre ganz *persönliche Entspannungsmethode*, wie z.B. Yoga, Qi-Gong oder Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung.
- ☺ Bauen Sie in Ihren Alltag entspannende *Rituale* ein: lange Spaziergänge, ein gutes Buch oder abends ein heißes Bad.
- ☺ *Sport* und *Bewegung* wirken gegen Stress und Depressionen, die Lebensfreude nimmt zu, es kommt zu einer Vitalisierung.
- ☺ Ernähren Sie sich *gesund* und *ausgewogen*! Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in einer ruhigen Atmosphäre ein und planen Sie dafür genügend Zeit ein.
- ☺ Schenken Sie allem was Sie tun die volle *Aufmerksamkeit* und *Konzentration*. Erledigen Sie Aufgaben nacheinander.
- ☺ Nehmen Sie kleine *Auszeiten* und halten Sie zwischendurch öfters inne. Fragen Sie sich: „Wie geht es mir?“, „Was benötige ich jetzt?“
- ☺ Sorgen Sie für ausreichend *Schlaf* und einen entspannten Tagesablauf.
- ☺ Lernen Sie auch „*Nein*“ zu sagen und zu delegieren.
- ☺ Leben Sie eine *gelassene* und *positive Grundhaltung*.
- ☺ *Lachen* Sie viel und oft. Humor ist eine gute Medizin gegen Stress.