

UMGANG MIT STRESS – 5 TIPPS!

Ab und zu hat jeder mal Stress. Das ist ganz normal und kann manchmal auch anspornen. Wenn der Stress aber über eine längere Zeit anhält und nicht abgebaut wird, kann er sehr belastend sein. Niemand kann Stress komplett aus dem Weg gehen. Daher ist es wichtig, gut mit ihm umzugehen.

HIER GEHT'S
ZUM INFOPORTAL



#1 Schaffe Struktur ...

... mit einem geregelten Tagesablauf. Dazu gehören genügend Schlaf, regelmäßige Schlaf- und Aufstehzeiten und regelmäßige Mahlzeiten. Mach dir z.B. einen Wochenplan. Trag dir ein, welche Aufgaben du an welchem Tag um welche Uhrzeit angehen willst – und denk daran, dass dabei auch Zeit bleibt für Freizeit, Hobbys und Freund*innen treffen.

#2 Sorge für Ablenkung ...

... durch Hobbys. Nimm dir Zeit für die Dinge, die dir guttun. Plan dafür auch Zeit in deinem Tag ein. Aber: übertreib es nicht, denn auch Freizeitstress ist anstrengend.

Was tut dir gut?



#3 Entspanne dich!

Nimm dir Zeit für Ruhepausen und Erholung. Hör z.B. Musik, mach einen Spaziergang oder eine Entspannungsübung. Auf unserer Website findest du ein angeleitetes Video für die Entspannungsübung „Progressive Muskelentspannung“.



#4 Igel dich nicht ein ...

... sondern verbringe Zeit mit Menschen, die du gerne hast und die dir wichtig sind. Denn das gibt Kraft, um stressige Phasen zu meistern.

#5 Sprich darüber!

Es hilft, ein Problem beim Namen zu nennen. Sprich mit deiner Familie, Freund*innen oder einer anderen Vertrauensperson, wenn du viel Stress hast oder vor einem Problem stehst. Sie können dich unterstützen und haben vielleicht Lösungsideen.

