

Soforthilfe bei Stress - 5 effektive Tipps zur Selbstanwendung

Kennen Sie das? Der Terminkalender übertoll, unentwegt klingelt das Telefon, das Konzept muss geschrieben, die Besprechung geplant werden. Der Computer streikt, ein Familienmitglied ist krank. Nebenbei sorgen große und kleine Katastrophen dafür, dass Ihr ausgefeilter Tagesplan schon am Morgen ad acta gelegt werden muss. Stress ist allgegenwärtig und wir können ihm nur schwer entgehen. Zeitdruck, Arbeitsverdichtung, ständige Erreichbarkeit in Beruf und Freizeit, Informationsflut und fehlender Ausgleich sind allgegenwärtig.

Lesen Sie hier 5 einfache Anti-Stress-Tipps die helfen, den Gegner Stress in Schach zu halten.

Langfristig kann ein Stress-Kompetenz-Training helfen individuelle Strategien zu entwickeln. Denn: Werden die Warnsignale übersehen, das Gaspedal permanent durchgedrückt und die eigenen Bedürfnisse ignoriert, wirkt sich das früher oder später auf die psychische und körperliche Gesundheit aus. Aber wir sind dem Stress nicht hilflos ausgeliefert. Mit den richtigen Methoden erhalten Sie die Kompetenz, Belastungen zu minimieren und mehr Gelassenheit und Lebensfreude zu entwickeln.

Soforthilfe bei Stress

Mit simplen Alltagstricks können wir einen klaren Kopf bekommen. Bühne frei für die 5 besten Tipps zur Stressreduktion.

Anti-Stress-Tipp Nr. 1: Bei kleinen und großen Katastrophen und anscheinend ausweglosen Situationen

Vollziehen Sie einen Perspektivwechsel, um sich mental und emotional aus dieser Situation zu lösen. Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit und ziehen Sie sich zurück. Diese Zeit ist gut investiert.

Verlassen Sie gedanklich Ihre jetzige Situation und gehen Sie auf die Reise. Sie sind in Gedanken nun 90 Jahre alt. Fragen Sie Ihr eigenes, 90jähriges Ich: Was würde mein 90jähriges-Ich über die Situation denken? Was würde mir mein 90jähriges-Ich raten?

Dieser weise und kluge Berater hat einen objektiveren Blick auf die Situation. Neue Lösungen fallen Ihnen ein.

Anti-Stress-Tipp Nr. 2: Bei Chaos im Kopf

Hier hilft die 5-Minuten-Schreib-Methode.

Stellen Sie sich einen Wecker auf 5 Minuten. Schreiben Sie in dieser Zeit jeden Gedanken auf, der Ihnen durch den Kopf schießt. Egal was. Und sei es noch so unlogisch, kindisch, nicht zum Thema gehörend, albern oder unkonstruktiv. Bewerten Sie Ihre Gedanken nicht.

Diese Übung hilft Ihnen, das Gedankenchaos aus dem Gehirn auf das Papier zu bannen. Sie leeren Ihren „Arbeitsspeicher“. Nun haben Sie wieder Kapazitäten frei für strukturierte Gedanken.

Anti-Stress-Tipp Nr. 3: Bei nervöser Reizbarkeit und Unruhe

Hopfen wird schon lange zum Bierbrauen genutzt. Aber er kann noch viel mehr. Tee aus den Hopfenzapfen wird traditionell bei Schlafstörungen, Reizbarkeit, Unruhe- und Angstzuständen eingesetzt. Den Tee gibt es in der Apotheke.

Tipp: 1TL getrockneten Hopfenzapfen in 150 ml kochendes Wasser geben, 10 Minuten ziehen lassen und den Tee 3-mal täglich trinken.

Schwangere und Stillende sollten vor der Einnahme mit Ihrem Arzt sprechen.

Anti-Stress-Tipp Nr. 4: Bei verspannten Kiefermuskeln

Bei Stress neigen wir dazu, unsere Kiefermuskeln anzuspannen. In Folge entstehen Nacken-/Schulterverspannungen und Kopfschmerzen. Das Kauen von rohen Möhren - die sind besonders hart und fordern unsere Kaumuskeln - hilft, die Kiefermuskulatur zu lockern. Gleichzeitig werden Stresshormone abgebaut.

Anti-Stress-Tipp Nr. 5: bei depressiven Verstimmungen

Das Öl des Osmanthus verströmt einen verführerischen Blütenduft, der Fröhlichkeit und Lebenslust vermitteln kann. Das Öl stärkt die Psyche, indem es regulierend auf viele Botenstoffe einwirkt. Man schreibt ihm zu angstlösend, stimmungshebend und stabilisierend zu wirken.

Geben Sie 2 bis 3 Tropfen Osmanthus-Öl (Osmanthus fragrans) zusammen mit etwas Wasser in eine Duftlampe.

Das Öl verdampft und die Duft-Moleküle gelangen über die Atemluft in die Nase. Dort befinden sich eine große Zahl an Rezeptoren. Und zwar immer passend für einen bestimmten Duft. Das kann man sich wie ein Schloss vorstellen, das auch nur mit einem bestimmten Schlüssel geöffnet werden kann. Trifft nun ein Molekül an den passenden Rezeptor, so wird eine chemische Reaktion ausgelöst. Daraus entstehen elektrische Impulse, die ins Hirn geleitet und dort verarbeitet werden. Auch wenn wir einen Duft nicht bewusst wahrnehmen (schwacher Duft), haben diese eine Wirkung.

Achten Sie darauf ein naturreines ätherisches Öl in Bio-Qualität einzusetzen. Auf dem Etikett steht z.B. 100 % reines ätherisches Öl, kbA (kontrolliert-biologischer Anbau) oder demeter (Demeter-zertifizierte Bioqualität). Gute Öle erhalten Sie in der Apotheke oder im Bioladen.

Bei Allergien, Schwangerschaft (Stillen) oder für den Einsatz bei Kindern halten Sie vorsichtshalber von der Anwendung Rücksprache mit Arzt oder Heilpraktiker.

Langfristig kann ein Stress-Kompetenz-Training helfen individuelle Strategien zu entwickeln. Denn: Werden die Warnsignale übersehen, das Gaspedal permanent durchgedrückt und die eigenen Bedürfnisse ignoriert, wirkt sich das früher oder später auf die psychische und körperliche Gesundheit aus. Aber wir sind dem Stress nicht hilflos ausgeliefert. Mit den richtigen Methoden erhalten Sie die Kompetenz, Belastungen zu minimieren und mehr Gelassenheit und Lebensfreude zu entwickeln.

Ihre

Elke Hugot
Heilpraktikerin und Burnout-Coach/-Trainerin