

Stress ist allgegenwärtig. Wir sind diesem jedoch nicht hilflos ausgeliefert, sondern können aktiv etwas für einen guten Umgang mit Stress tun. Verschiedene Übungen können dich dabei unterstützen. Dazu gehört auch, dass du dein Nervensystem beruhigst, indem du auf regelmässige Bewegung, gesunde Ernährung, genügend Schlaf und Raum für Reflexion achtest.

Im Folgenden möchte ich dir eine Übung an die Hand geben, die sich besonders gut eignet, wenn du deinen Stressmustern auf die Schliche kommen möchtest und dir Ansatzpunkte wünschst, wie du langfristig etwas positiv verändern kannst.

Stressauslöser	Reaktion	Gedanken	Gefühle	Stressstärke

Stressauslöser: Ausgangssituation, welche Stress verursacht

Reaktion: deine Reaktion auf die Ausgangssituation

Gedanken: was geht dir dabei durch den Kopf

Gefühle: wie fühlst du dich? Kannst du deine Gefühle im Körper lokalisieren?

Stressstärke: 1 = kein Stress, 10 = maximaler Stress

Notier dir deine Beobachtungen in deinem persönlichen Stresstagebuch.

Nach einer gewissen Zeit kannst du dich der Auswertung widmen.

Was fällt dir auf?

Bei welchem Punkt möchtest du in einem ersten Schritt ansetzen?

Mach gerne kleine Schritte und versuch nicht von heute auf morgen alles zu verändern.

Viel Spass bei dieser Reflexionsübung und einer allfälligen Veränderung!