



Gesundes Dorf Steinberg-Dörf

GESUNDHEITSTIPPS

5. STRESS REDUZIEREN, ENTSPANNUNG

Die heilenden Kräfte der Natur nutzen

spazieren gehen, beten, meditieren oder Mittagessen mit Freunden – das alles baut Stress ab und ist die Quelle der Kraft und des Trostes.

Dies gelingt besonders gut in ruhigen, ländlichen Gegenden wie in unserer Heimat.

Auf seinen Bauch hören

in sich hinein hören

Sich abgrenzen und Ruheoasen schaffen

z.B. nach der Arbeit bewusst die Kleidung wechseln

alleine in einem eigenen Zimmer sein oder alleine einen Spaziergang machen

Entspannungstechniken anwenden:

- bewusst abschalten
- ruhig atmen, durch Konzentration auf die Atmung die innere Ruhe herstellen
- Autogenes Training, Yoga, bei Gläubigkeit: beten u.a....

Weg mit dem Wort „MUSS“ - es erzeugt Druck.

Je nach Situation durch die Wörter „sollen“, „wollen“, „können“, „dürfen“ ersetzen

Aufgaben gut einteilen

Einen vernünftigen Kompromiss zwischen zeitlichem und finanziellem Aufwand

für das zu Erreichende anstreben

Nicht alles zu 100% erledigen wollen

Zu 100 % lässt sich ohnehin fast keine Aufgabe erledigen

„80zu20 Regel“ (Antiperfektions- Formel, Pareto-Effekt) anwenden:

In 20 % der Zeit lassen sich 80 % der angepeilten Leistung erzielen,

für die restlichen 20 % der zu erledigenden Tätigkeit benötigt man aber 80 % des Gesamtaufwandes)!

Probleme logisch lösen:

- Durchatmen und innehalten
- Nicht hysterisch werden, „immer mit der Ruhe“

Misserfolge nicht dramatisieren

Urlaub genießen - nicht nur faulenzten, aber auch nicht hektisch alles mitmachen