



Das macht Stress mit deinem Körper



Körper

- Kopfschmerzen
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Muskelzuckungen
- Chronische Rückenschmerzen
- Nackenverspannungen
- Energielosigkeit
- Haarverlust
- Häufige Erkältungen
- Sodbrennen



Geist

- Konzentrationsprobleme
- Angstzustände
- Lernschwierigkeiten
- Sorgen
- Vergesslichkeit
- Denkblockaden
- Schuld
- Rasende Gedanken
- Alpträume



Emotionen

- Unzufriedenheit
- Ärger
- Depression
- Gefühl des Kontrollverlusts
- Lustlosigkeit
- Gereiztheit
- Teilnahmelosigkeit
- Unfähigkeit zu Entspannen



Verhalten

- Schlafstörungen
- Antriebslosigkeit
- Neigung zu Unfällen
- Rastlosigkeit
- Unruhe
- Essstörungen
- Überreaktionen
- Sozialer Rückzug



So gelingt die Entspannung

9 Tipps gegen Anspannung und Stress

- 1 Sport** ist der beste Stresskiller. Er steigert das Energieniveau und schärft den Fokus. Sich mal so richtig auszupowern, ist die beste Sofortmaßnahme gegen Anspannung.
- 2 Schlaf** ist aktive Regenerationszeit für Körper und Geist. Gerade in Stressphasen solltest du dir viel Schlaf gönnen.
- 3** Du hast ein Recht auf regelmäßige **Freiräume** – Zeiten, die frei sind von Termindruck, Erwartungen, Ergebnissen. Schaffe sie dir am besten täglich.
- 4** Es mag banal klingen, ist es aber nicht: Wenn du dich gestresst fühlst, atme tief in den Bauch. Ein paar tiefe **Atemzüge** Bauchatmung und das vegetative Nervensystem schaltet in den Entspannungsmodus.
- 5** Stress kann man durch **positive Erlebnisse** „neutralisieren“. Was macht dir Freude? Ein gutes Essen, Musik, Kunst, Gespräche mit Freunden. Gönn dir mehr davon.
- 6** Eine ordentliche Portion **Humor** sorgt nachweislich für „Entstressung“ und wirkt gegen den Stress-Tunnelblick. Vieles, auch sich selbst, kann man mit Humor betrachten.
- 7 Kontakte** zu pflegen, sich gegenseitig zu unterstützen, Hilfe anzunehmen und anderen zu helfen, sind Quellen der Kraft und Stärke.
- 8** Eine gesunde, ausgewogene und vitaminreiche **Ernährung** ist der Schlüssel, um sich körperlich und geistig stark zu fühlen. Nimm dir Zeit dafür.
- 9** Eine wertvolle und effektive Hilfe gegen Stress sind **Entspannungstechniken** wie die Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation oder Atemtechniken.