



Tipps zum Stressabbau

Stress gehört für viele Menschen längst zum Alltag. Man funktioniert, organisiert, erledigt und merkt oft erst spät, wie sehr Körper und Kopf schon unter Spannung stehen. Genau deshalb ist es wichtig, früh gegenzusteuern.

Stressabbau beginnt nicht erst am Abend, im Urlaub oder wenn alles geschafft ist. Er beginnt im Alltag. In kleinen Momenten. In bewussten Entscheidungen. Und vor allem dann, wenn du anfängst, die Signale deines Körpers ernst zu nehmen und zu fühlen.

Was dir im Alltag helfen kann:

Atmung beruhigen

Wenn du unter Stress stehst, wird dein Atem oft flach und schnell. Atme bewusst langsamer. Schon wenige ruhige Atemzüge können deinem Nervensystem zeigen, dass es sicher ist und entspannen darf.

Atme 6 Sekunden über die Nase ein - halte den Atem für 4 Sekunden - atme für 8 Sekunden durch die Nase aus

Bewegung nutzen

Stress staut sich im Körper. Ein kurzer Spaziergang, lockeres Dehnen oder bewusstes Ausschütteln helfen dabei, innere Anspannung abzubauen.

Pausen wirklich als Pausen nutzen

Nicht jede Pause entspannt. Scrollen am Handy oder nebenbei Nachrichten lesen hält dein System oft weiter auf Spannung. Besser sind kurze Momente ohne neue Reize.

Grenzen setzen

Ein häufiger Grund für Stress ist, dass Menschen zu lange über ihre eigenen Grenzen gehen. Ein klares Nein kann entlastender sein als jede Entspannungsübung.

Gedanken ordnen

Wenn alles gleichzeitig im Kopf ist, steigt der Druck. Schreibe auf, was dich beschäftigt. Das schafft Klarheit und entlastet.

Schlaf ernst nehmen

Dauerstress und schlechter Schlaf verstärken sich gegenseitig. Ein ruhiger Abend, feste Routinen und weniger Reize vor dem Schlafen helfen deinem Körper, besser herunterzufahren.

Wichtig ist nicht, alles perfekt zu machen. Wichtig ist, dass du beginnst, gut für dich zu sorgen. Kleine Schritte können viel verändern, wenn du sie regelmäßig in deinen Alltag einbaust.

Wenn du merkst, dass du dauerhaft angespannt bist, schlecht abschalten kannst oder dein Körper dir schon deutliche Signale sendet, lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Stress ist

nicht nur ein voller Kalender. Stress ist oft auch ein Zeichen dafür, dass du zu lange zu viel getragen hast.

Gerne begleite ich dich dabei, wieder mehr Ruhe, Klarheit und Stabilität in dein Leben zu bringen.