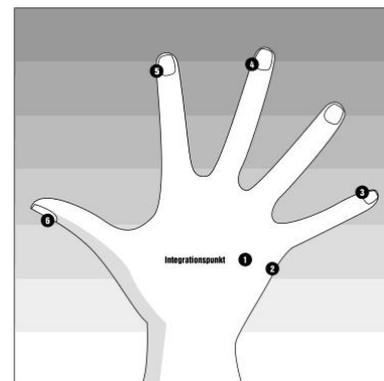
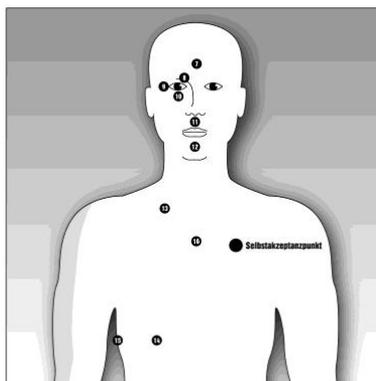


Umgang mit Stress in Krisenzeiten – Was tu ich wann?

10

Wenn nichts mehr geht: Klopfen, klopfen, klopfen! Mehrere Durchgänge, bis das Gefühl auf der Skala unter den Wert 5 sinkt.

Self-Havening: Die Oberarme mehrmals herunter streichen, um die Rezeptoren in der Haut zu aktivieren, die beruhigende Botenstoffe ausschütten.



Atemtechniken – Beim Einatmen denken „Ich bin...“, beim Ausatmen denken „... ruhig und gelassen...“ – Wichtig ist es länger aus- als einzuzatmen.

Progressive Muskelentspannung PMR – Kurzversion King-Kong: Arme auf Schulterhöhe vor den Körper halten, Hände zu Fäusten ballen und die gesamte Schulter- und Armmuskulatur so stark anspannen, dass die Muskeln zu zittern anfangen. Dabei weiter atmen! – Abrupt loslassen. Drei Mal wiederholen.

5 Ab hier wird es mit dem Denken schwer! Es braucht Techniken, die über den Körper laufen!

Positives Kopfkino – Positive Filme vor dem inneren Auge ablaufen zu lassen, hat die gleiche Wirkung wie

Positive Selbstgespräche – Sprechen Sie sich selbst Mut zu wie z.B. „Ich schaffe das schon.“, „Einen Schritt nach dem anderen machen...“, „Ich habe schon anderes gemeistert...“

Positive Gespräche mit anderen führen: Sprechen Sie über die kleinen und großen Erfolge, über die Dinge, über die Sie sich gefreut haben und über das worüber Sie auch in Krisenzeiten dankbar sein können.

Wählen Sie Ihre Einstellung klug und am besten positiv! Sie bestimmt, worauf Sie fokussieren und was Ihnen Ihr Gehirn zeigt.

0 Bis 5 ist klares Denken gut möglich, nutzen Sie also mentale Techniken!

Diese Tipps ändern NICHT die Situation im Außen, sondern die Fähigkeit besser damit umgehen zu können!