

## 10 Ideen gegen Stress, die nicht in jedem Handbuch stehen

*Heute bekommt ihr von mir meine Top 10 Tipps gegen Stress, die nicht zum Standardprogramm eines jeden Ratgebers für Stressbewältigung und Burnoutprävention gehören. Vielleicht ist auch etwas für dich dabei.*

### Langeweile aushalten

Wir sind gewohnt sehr effizient mit Zeit umzugehen. Das Handy bietet uns die Gelegenheit, jede noch so kleine Pause auszufüllen. Das kann so sehr zur Gewohnheit werden, dass wir die fünf Minuten, die wir an der Kassa warten oder um die sich ein Freund verspätet, gar nicht mehr untätig aushalten. Mein Tipp ist, diese Langeweile bewusst zuzulassen und zu ertragen.

### Kontakt mit Tieren

Tiere können eine beruhigende Wirkung auf uns Menschen ausüben, indem wir sie zum Beispiel streicheln oder nur beobachten. Ob dazu ein Hamster, ein Pferd oder eine Schlange am besten geeignet ist, hängt von jedem persönlich ab. Hier folgt noch ein Beitrag zu dem Thema auf diesem Blog.

### Lass dich von der Kunst in die Gegenwart entführen

Wenn dir Kunstgegenstände wie Gemälde, Skulpturen oder Photographien gefallen, kann ich nur wärmstens empfehlen, in Ausstellungen zu gehen. Man sucht sich einen Ausstellungsgegenstand, der einen (positiv) bewegt und lässt ihn auf sich wirken. Prompt ist man im Hier und Jetzt, vergisst seine Sorgen, zumindest für den Moment.

### Zum Musiker werden

Auch für jene, die nicht singen können oder ein Musikinstrument beherrschen: Musik machen nimmt den Stress an anstrengenden Tagen raus. Singen, summen, pfeifen, rhythmisch auf dem Tisch trommeln, auf einem Klavier herumklimpern – es gibt viele Möglichkeiten sich musikalisch zu betätigen.

### Mach's nochmal, Sam

Was Woody Allen schon immer wusste, Wiederholungen strengen uns weniger an. Urlaub am gleichen Ort wie im letzten Jahr, Jogging jeden Dienstag oder Karten spielen am Freitagabend: Gewohnheiten und Rituale geben uns Ruhe und Sicherheit. Noch eins: Fernsehen ist zwar keine gute Stresstherapie, aber wenn es denn unbedingt sein muss, dann ist es besser, sich seinen Lieblingsfilm zum X. Mal anzusehen, anstatt planlos herumzuzappen.

### Silvester-Vorsätze mal anders

Warum sollten Vorsätze nicht auch einmal umgekehrt werden? Statt „ich will in nächster Zeit dieses und jenes erreichen“, könnte man sich vornehmen, Aktivitäten einzustellen und stattdessen nichts Neues einzuplanen.

### Befreie Dich von Gegenständen, die du nicht mehr brauchst

Viele Dinge zu besitzen kann auch belasten. Nimm dir eine Stunde, geh durch deine vier Wände und schau dich um, welche Gegenstände du schon lange nicht mehr verwendet hast. Dann stell dir die Frage: „Wie wahrscheinlich ist es, dass ich das noch brauche?“ Noch ein Tipp: Wenn dir manche Gegenstände zu schade für die Mülltonne sind, dann spende sie einem Flohmarkt. So haben auch noch andere Menschen etwas davon.

### Ein Sinnesorgan abschalten

Wir leben in einer Welt der Reizüberflutung. Diese findet vor allem im visuellen und auditiven Bereich statt. Probier deshalb einmal, einen halben Tag ohne Sehen oder ohne Hören auszukommen. Ohrstöpsel rein oder mit geschlossenen Augen gemütlich im Garten oder auf der Couch verbringen. Ein positiver Nebeneffekt: Andere Sinne wie Riechen oder Tasten werden dadurch geschärft.

### Der beste Koch bist du selbst!

Beim Selberkochen werden nicht nur die Lebensmittel für den Verzehr vorbereitet, sondern auch der Körper stellt sich auf die bevorstehende Nahrungsaufnahme ein. Der Appetit wächst und der Genuss ist umso größer!

### Schwimme wie ein Fisch im Wasser

Egal ob Schwimmen oder Plantschen, wenn wir im Wasser sind, spüren wir uns am ganzen Körper und sind mehr bei uns. Besonders geeignet: Beim Schnorcheln oder Tauchen muss man bewusst auf die Atmung achten. Auf mich hat das eine besonders beruhigende Wirkung!