

# Die 4 besten Strategien GEGEN STRESS

## 1. REGELMÄSSIGE PAUSEN

Mini-Pausen sollten wir uns spätestens nach 90 Minuten Arbeit gönnen. Drei Minuten für etwas, was uns guttut. Augen zu und intensiv an den letzten Urlaub denken. Hören Sie die Wellen, spüren Sie den Sand an den Füßen? Und in der längeren Mittagspause können wir, wenn die Witterung es erlaubt, durch einen Park schlendern und die Natur genießen.

## 2. BEWEGUNG

Sport ist ein Wundermittel gegen Stress. Leichte Bewegung, die nicht überfordert, baut Spannungen ab und reduziert Stresshormone. Schon eine halbe Stunde joggen, schwimmen oder Fahrrad fahren am Tag genügen. Übrigens kann man Bewegung und Meditation auch prima miteinander verbinden – in einer Gehmeditation. Dabei lenken wir bewusst unsere Aufmerksamkeit auf jeden Schritt und jeden Atemzug.

## 3. GESUNDE ERNÄHRUNG

Sie ist gerade in Stresszeiten unerlässlich, damit der Körper mit allem versorgt wird, was er braucht. Also: Viel Wasser trinken und Lebensmittel essen, die eine blutdrucksenkende Wirkung haben. Obst und Gemüse, Nüsse, Haferflocken. Wichtig ist die Versorgung mit nervenstärkenden B-Vitaminen.

## 4. WOHLFÜHLRITUALE EINPLANEN

Das können ganz kleine Dinge sein, die uns einfach guttun: eine heiße Tasse Kräutertee am Abend oder zwischendurch. Eine halbe Stunde mit Kopfhörern Lieblingsmusik hören. Ein duftendes Vollbad am Freitagabend zum Start ins Wochenende.

