



8 JOKER GEGEN DEN STRESS

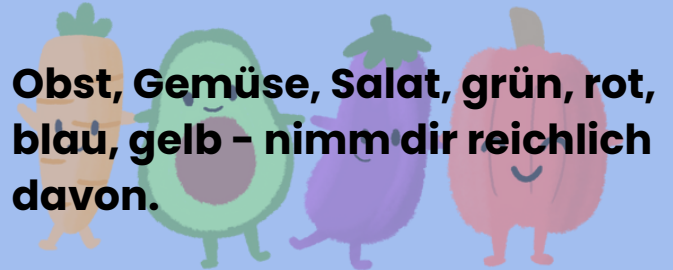
EINFACH
MACHEN!

TURN IT OFF!



Schalte dein Handy für 15 Minuten in den Flugmodus und mach **PAUSE**

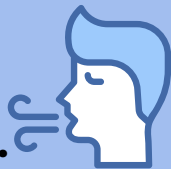
ISS BUNTE SACHEN.



Obst, Gemüse, Salat, grün, rot, blau, gelb – nimm dir reichlich davon.

ATMEN!

Atme eine Minute lang tief ein und aus.



Atme doppelt so lang aus, wie ein (zB 3 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen).

GEH HINAUS!



Am besten ins Grüne. Eine halbe Stunde oder einmal um den Block reicht und schon lässt der Stress nach.

MEDITIERE vor dem Aufstehen. Ich mag z.B. „50 positive Affirmationen für den Morgen“



von Mady Morrison sehr gerne – ganz leicht auf youtube zu finden.

TRATSCHEN!

Ruf jemanden an, den du magst und tratsch mal ein paar Minuten.



Verlass den Raum ... und geh kurz „aus der Situation“. Das hilft gegen schlechte Stimmung und nimmt den Druck.



Mini-Training!

Bauchmuskel-Übung im Sitzen: Abwechselnd 12 mal im Sitzen die Oberschenkel abwechselnd anheben. Wiederhole es 3 mal und komm auf andere Gedanken.

