



Despina Sarikli
Coaching. Training. Mediation.

Dipl. Betriebswirtin (FH)
Systemischer Coach
Mediatorin

info@despina-sarikli.de
www.despina-sarikli.de

10 Tipps für den kurzfristigen Umgang mit Stress

In einer **akuten** Stress-Situation atmen wir flach, unsere Denkleistung sinkt, unsere Wahrnehmungsfähigkeit ist eingeschränkt, Stresshormone, wie Adrenalin, Cortisol, werden ausgeschüttet. Bei Gefahr hat der älteste Teil unseres Gehirns, das Reptilienghirn, die Aufgabe, für unser Überleben zu sorgen: Flucht, Kampf und Erstarren.

Hier 10 Möglichkeiten der kurzfristigen Erleichterung, die ich für Sie ausgewählt habe, damit Sie in einer akuten Stress-Situation handlungsfähig bleiben:

1. **Spontane Entspannung:**
 - **Tiefes Ein- und bewusstes Ausatmen:** z.B. 5 Sek. Einatmen, 5 Sek. Ausatmen
 - **Das An- und Entspannen einzelner Muskeln/Körperpartien** („Faust in der Tasche machen“) oder sich Recken und Strecken.
 - **Herzhaftes Gähnen**
2. **Innere Ablenkung:** Schon das kurze Hinwenden zu angenehmen Gedanken, Situationen, Erinnerungen, schönen Bildern, Postkarten, kann helfen, den Stress zu reduzieren
3. **Äußere Ablenkung:** zählen alle Aktivitäten, die von der Belastung ablenken. Kurzer Spaziergang, Hören von Musik, etc.
4. **Positive Selbstinstruktion:** Positiv eingesetzte Gedanken zur Selbstmotivation, welche die belastende Situation relativieren können: wie z.B. „**Yes, we can**“ oder „**Ganz ruhig**“ oder „**alles wird gut**“ oder „**ich schaff das!**“:
5. **Abreagieren**, wie z.B. durch Sport, Treppensteigen, kurzen Sprint, Kniebeugen, „auf den Tisch hauen“.
6. **Verringerung der Stressdosis:** Zusätzliche Stressquellen, wie Radio, Fernseher, Telefon, Fenster schließen wegen Lärm, etc.
7. **Trinken:** Achten Sie darauf ausreichend zu trinken, wenn möglich, stilles Wasser, denn das bewahrt die Stimmbänder vor dem Austrocknen.
8. **Lachen: Kleiner Trick, wenn Ihnen nicht zum Lachen ist: Stift zwischen die Zähne stecken 😊 60 Sek grinsen hilft!** Durch die Bewegung der Gesichtsmuskeln werden Endorphine (Glückshormone) im Gehirn ausgeschüttet und Sie fühlen sich sofort besser 😊
9. **Dankbarkeit: Wofür sind Sie heute dankbar?**
10. **Bei Gedankenkarussell:** Sagen Sie laut STOP!