

# Anti-Stress-Programm

Achtsamkeit aber auch Gelassenheit gegenüber Stressfaktoren entwickeln

- **Einstellungen** gegenüber sich und der Umwelt überprüfen
- **Entspannungs- und Erholungsphasen** im Alltag einbauen
- Auf erholsamen **Schlaf** achten (Immunabwehr)
- **Körperliche Aktivität** (Schwimmen, Radfahren Yoga, Qi Gong, usw.)
- **Körperhaltung** (Atemtiefe, Körperhaltung, Mimik, Stimme)
- **Zeiteinteilung** (Wichtiges und Unangenehmes gleich erledigen, Rangfolgen festlegen, den Tag nicht überfrachten)
- **Keine neuen Stressquellen in der Freizeit** schaffen
- **Lebensstil** überprüfen (Ernährung, Schlaf usw.)
- **Stimmungsmanagement** (Gestaltung der Umgebung, Farben, Gerüche, Musik)
- Konzentration auf **positive Aspekte einer Situation**
- **Soziale Unterstützung**
- **Realistisch denken** (Ehrgeiz überprüfen, innere Antreiber in Frage stellen, Zielsetzung)
- Ab und zu für **räumlichen Abstand** sorgen