



Stress reduzieren:
Wege in die innere Balance

Stress reduzieren

- Wege in die innere Balance -



Stress gehört zum Leben. Er zeigt uns, dass uns etwas wichtig ist. Doch wenn Anspannung zum Dauerzustand wird, braucht unser System bewusste Gegenregulation. Sie müssen nicht alles auf einmal umsetzen. Schon kleine, regelmäßige Schritte wirken.



1. Körperliche Regulation – den Körper beruhigen

- **4-6-Atmung:** 4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen
- **Bewegung als Stressventil** (Spaziergang, Sport, Dehnung)
- **Feste Schlafzeiten und Abendrituale**
- **Entspannungsverfahren** (PMR, Bodyscan, Wärme)

Welche körperliche Maßnahme möchte ich in den nächsten 7 Tagen konkret umsetzen?



2. Mentale Strategien – Gedanken ordnen

- **Realitätscheck:** Was ist wirklich beeinflussbar?
- **Gedanken aufschreiben** statt grübeln
- **3 wichtigste Aufgaben** pro Tag **definieren**
- **Selbstmitgefühl** statt innerer Härte

Welcher Gedanke erzeugt aktuell besonders viel Stress – und wie könnte ich ihn hilfreicher formulieren?



3. Emotionale Regulation – Gefühle annehmen

- **Gefühle benennen** („Ich fühle Druck.“)
- **Achtsamkeitsübungen** im Alltag
- **Kreativer** oder **schriftlicher Ausdruck**

Welche Gefühle stehen bei mir häufig hinter meinem Stress?



4. Struktur und Balance – Stress vorbeugen

- **Pausen verbindlich** einplanen
- **Lebensbereiche** bewusst **ausbalancieren**
- **Grenzen setzen** und Nein sagen

Wo darf ich in meinem Alltag eine klare Grenze setzen?



5. Soziale Ressourcen nutzen

- **Gespräche** mit vertrauten Personen
- **Unterstützung** aktiv einholen
- **Gemeinsame Aktivitäten** planen

Wer könnte mich aktuell konkret unterstützen – und wie?



Ein realistischer Start

Wählen Sie **eine körperliche** Maßnahme, **eine mentale Strategie** und **eine kleine Strukturveränderung**. Beginnen Sie bewusst klein. Regelmäßigkeit ist wichtiger als Perfektion. Stressreduktion ist ein Akt der Selbstfürsorge.