

Notfallkoffer —| Mein Q-R-S gegen S-t-r-e-ss! |—



Stehst du gerade mächtig unter Druck? Dann hast du dir gewiss längst ein hilfreiches Maßnahmen-ABC entwickelt, was dir trotz Belastung standhalten hilft. Erweitere deine Möglichkeiten doch einmal um folgende drei Ideen:

Quietschvergnügt sein

Wann warst du zuletzt unverschämt ausgelassen? Was brauchst du dazu? Quietsche-Ente ins Badewasser mitnehmen? Besuch von deiner Kegeltruppe? Otto als Film? Was sind deine Fröhlichkeitsgaranten? Auswählen & loskugeln!

Rettungsanker lichten

Meist halten wir uns in stressigen Zeiten umso stärker an Gewohntem fest. Du bevorzugst Ordnung und erwartest stets beste Ergebnisse? Dann wirst du unter Druck vielleicht noch penibler arbeiten und aufräumen. Oder agierst du eher spontan und gefühlsbetont? Dann wirst du unter Stress vielleicht sehr emotional und impulsiv. Rettungsanker zu lichten bedeutet sich die Freiheit zu erlauben, dein übliches Muster bewusst zu missachten.

Inspiration für Perfektionisten: Gehe heim, obwohl ein wichtiger Kunde noch auf einen Rückruf wartet. Gehe schlafen, obwohl noch nicht alles aufgeräumt ist. Wo kannst du Chaos zulassen, zeitlich und/oder räumlich begrenzt? Betrachte einfach kritisch, wo dich dein Muster stärkt und wo es dich zusätzlich unter Druck setzt. Genau da setze an und erlaube dir, phasenweise unvollkommen zu sein.

Tipps für Impulsive: Schenke dir Ruheinseln vom ständigen Wellengang deiner Gefühle und Aktionen. Stelle ruhig einmal Pläne auf, was du wann tun willst. Das vermittelt Halt. Und statt dich bei der besten Freundin auszuheulen oder für dich jeder Stimmung zu folgen, werde besser aktiv mit allem, was erdet: Sport treiben, schmutzige Tassen spülen, Belege sortieren, im Garten wühlen, Schrank ausmisten, das Kinderzimmer tape-zieren oder weitere Aktivitäten mehr. Ich weiß, dafür meinst du überhaupt keinen Kopf frei zu haben. Tue es trotzdem! Du merkst schnell, wie wohl das tut.



Signalfolge hissen

Wenn sich Stress bereits zur Krise auswächst, hisse innerlich eine Flagge mit dem Hinweis: »Ausnahmestand«. Dies grenzt dein akutes Stress-Erleben von deinen üblichen Erwartungen an dich und andere ab. Probiere es selbst mal aus: Dann brauchst du dich nämlich nicht länger darüber ärgern, den Wechselfällen des Lebens nicht besser zu begegnen. Es herrscht ja gerade Ausnahmestand. Da laufen Dinge schon einmal nicht ganz so rund wie sonst. Plus: In Ausnahmezeiten ist alles erlaubt, was gut tut! Womit wir schon fast wieder beim »quietschvergnügt sein« angekommen sind...