



4 Schritte zur Stressreduktion

1. STOP!
2. Atme!
3. Denke nach und entscheide!
4. Setze die Entscheidung ins Handeln um!

Diese 4 Schritte sind grundlegend für die Stressreduktion.

Stop!

Jedes Mal wenn du mit einem Stressor in Berührung kommst und deine Stresswarnsignale bemerkst, halte inne, bevor deine Gedanken in «Katastrophenphantasien» oder «Schwarzmalen» eskalieren.

Zu sich selbst «**STOP!**» zu sagen, kann helfen, das Muster der automatischen Reaktionen und den negativen Stresskreislauf zu durchbrechen.

Atme!

Nachdem du innehältst, atme tief ein und lasse die körperliche Anspannung mit der Ausatmung los. Das ist ebenfalls nützlich, um den negativen Stresskreislauf zu durchbrechen. Für deinen Körper ist in diesem Moment die tiefe Bauchatmung sehr wichtig, da viele Menschen aufgrund von stressbedingter Anspannung den Atem anhalten. Während du dich auf den Atem konzentrierst, ist deine Aufmerksamkeit für einen Moment vom Stress abgelenkt. Solch eine kurze Unterbrechung ist oft schon ausreichend, um die Aufmerksamkeit zu sammeln und den Stressor kritisch zu betrachten oder zu hinterfragen.

Denke nach und Entscheide!

Sobald du den Kreis stressauslösender Gedanken unterbrochen hast, kannst du deine Energie auf das aktuelle Problem lenken und über die Stressursache nachdenken. Du nimmst die Position eines Beobachters ein, um wahrzunehmen, wie deine Gedanken arbeiten. Dieser Prozess des Reflektierens hilft, ein Bewusstsein für deine persönlichen Stressauslöser zu entwickeln.

Setze die Entscheidung ins Handeln um!

Nach dieser kleinen „Auszeit“ kannst du dich entscheiden, wie du reagieren möchtest bzw. was du als nächstes tun willst. Du kannst deine (Stress-)Situation nur verändern, indem du etwas Anderes tust bzw. dich anders verhältst, als bisher.

Anleitung



Institut für komplementäre
und integrative Medizin
www.iki.usz.ch



MBM-Anleitungen vom Institut für komplementäre und integrative Medizin, Universitätsspital Zürich
sind lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen
4.0 International Lizenz.



PSY_4_Schritte zur Stressreduktion_20200702.pdf