



Übungen für zu Hause - Woche 2 Umgang mit Stress

Übungen

1. Achte auf stressige Situationen im Alltag: Wie reagiert dein Körper? Welche Gedanken hast du dabei?
2. Fülle die Checkliste „Stresswarnsignale“ für dich aus
3. Probiere Mini-Atemübungen aus
4. Bespreche dein Ziel für die kommenden Wochen mit einem/er Freund*in/Bekannten/Familienmitglied

«Habe Geduld
gegen alles Ungelöste in deinem Herzen
und versuche,
die Fragen selbst lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben oder ein neues Buch,
das in fremder Sprache geschrieben ist.
Forsche nicht nach Antworten,
die dir nicht gegeben sind,
weil du sie nicht leben kannst.
Und darum handelt es sich doch:
alles zu leben.
Lebe jetzt die Fragen!
Vielleicht lebst du dann eines neuen Tages,
ohne es zu merken,
in die Antwort hinein.»

Rainer Maria Rilke