

Dem Stress den Kampf ansagen

Acht Möglichkeiten zur Entspannung im Alltag

2. Mai 2018 / Magdeburg – **Jeder hat mal längere Stressphasen. Aber auch die alltägliche, kleine Dosis Stress kann langfristig Unheil anrichten, wenn sie nicht ernstgenommen und abgebaut wird. Die AOK Sachsen-Anhalt zeigt acht Möglichkeiten, Stress abzubauen.**

Eigene Rituale schaffen

Rituale geben nicht nur Halt, sie können zudem richtig Spaß machen. Stress lässt sich damit gut zu Leibe rücken. Ein kurzes Nickerchen nach der Arbeit, und Sie werden sich frisch und erholt fühlen. Auf dem Weg zur Arbeit die Lieblingsmusik hören, nach Feierabend die Lieblingsserie schauen. Kurz gesagt: Machen Sie Entspannung zur Gewohnheit.

Prioritäten setzen

Täglich tausend verschiedene Dinge zu erledigen, führt dazu, dass man keiner Sache gerecht wird und sich die Aufgabenliste stetig verlängert. Verfolgen Sie die Dinge gezielt, die Ihnen wichtig sind. Alles andere sind Nebensächlichkeiten, die auch so behandelt werden sollten.

Ausgleich durch Sport

Sport hält nicht nur gesund, er hilft auch dabei, abzuschalten. Ob Marathon oder Nackenübungen im Büro – alles hilft gegen Stress und sorgt für ein gutes Körpergefühl.

Multitasking reduzieren

Vieles gleichzeitig machen, aber nichts richtig. Multitasking gehört mittlerweile zum guten Ruf im Büro. Beim Telefonieren E-Mails abrufen, Whatsapp kontrollieren, in einem Meeting schon das nächste vorbereiten. Die ständige Reizüberflutung löst Hektik und Stress aus. Eins nach dem anderen zu erledigen ist effizienter als der ständige Wechsel zwischen den Aufgaben.

Gesund ernähren

Nach dem Arbeitstag eine üppige Mahlzeit mit viel Fleisch und Kohlenhydraten, Alkohol, vielleicht Fastfood und danach eine Zigarette. Gesund sieht anders aus, Entspannung auch. Leichte Mahlzeiten geben ein gutes Körpergefühl. Und oft ist die Vielfalt von Obst und Gemüse auch geschmacklich den ungesunden und schweren Mahlzeiten überlegen. Ihr Körper dankt es mit besserer Fitness, gesundem Blutdruck und einem positiven Gefühl.

Entspannungstechniken lernen

Entspannen kann so einfach sein. Atmen Sie ein paar Minuten tief und bewusst durch. Der Puls wird sich verlangsamen, die Körperspannung abnehmen. Wenn es etwas weniger ruhig sein soll, probieren Sie die progressive Muskelentspannung. Dabei werden bestimmte Muskelgruppen im Wechsel angespannt und wieder entspannt.

Selbstfürsorge üben

Horchen Sie in sich hinein. Bin ich angespannt? Beiße ich die Zähne aufeinander? Habe ich Durst? Brauche ich eine kleine Auszeit? Tun Sie das, was Ihr Körper verlangt. Richten Sie sich mehr nach Ihren Bedürfnissen, als nach denen der anderen. Sorgen Sie für sich selbst.

Feierabend heißt Feierabend

Immer online sein, das Diensthandy auch nach Feierabend in der Hosentasche, vor dem Schlafengehen noch schnell dienstliche E-Mails beantworten. Die ständige Bereitschaft gehört längst nicht mehr zum guten Ton in der Arbeitswelt. Moderne Unternehmen unterbinden immer öfter sogar aktiv die Arbeit nach Feierabend und verhindern zum Beispiel den E-Mail-Verkehr zu bestimmten Zeiten. Tun Sie es ihnen gleich, Sie werden nicht nur entspannter sein, sondern können am nächsten Tag sogar viel effizienter arbeiten.

Mehr Informationen zum Thema „Stressbewältigung“ gibt es bei der AOK Sachsen-Anhalt. Wie kann ich meinen Stress minimieren? Wie schaffe ich es, einen kühlen Kopf zu bewahren? Und wie kann ich einfach mal zwischendurch etwas entspannen? Unter www.deine-stresskiller.de gibt die AOK Antworten auf diese Fragen und viele weitere Tipps.

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 765.000 Versicherte und 45.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Beitragssatz von 14,9 Prozent und einem Marktanteil von rund 37 Prozent ist sie die günstigste und größte Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

Attachments

Zur freien Verwendung

[Download DOCX](#)