

Mit Stress umgehen:



- Achte auf innere Zeichen, insbesondere der Atem, die dir signalisieren, dass eine Situation stressvoll ist für dich.
- Wenn du dich in einer schwierigen Situation befindest, erlaube dir ganz einfach innezuhalten. Werde dir deiner Wahrnehmung bewusst, einschliesslich des Atems, deiner Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle, und versuche, nichts zu verändern und alles so anzunehmen, wie es in dem Augenblick gerade ist. Erlaube dir so eine umfassendere Perspektive zu bekommen und (intuitiv) zu erfassen, was wirklich zu tun ist oder ob überhaupt etwas zu tun ist. Manchmal kann es das Beste sein, erst einmal überhaupt nichts zu tun.
- Versuche dir selbst so oft wie möglich mit Freundlichkeit und Wohlwollen zu begegnen.
- Wenn du Gedanken und Gefühle der Wertlosigkeit hast, wie z.B. das Gefühl „nicht gut genug zu sein“, das uns alle von Zeit zu Zeit überkommt, untersuche, ob diese Art des Denkens wirklich korrekt ist. Frage dich selbst z.B. „ist das wirklich so?“.
- Welche Gedanken könntest du denken, die dein Selbstwertgefühl und allgemeines Wohlbefinden stärken? Sind diese Gedanken vielleicht eher zutreffend?
- Werde dir bewusst wie oft das Denken sich in Erinnerungen an Vergangenes verliert oder die Zukunft vorwegnimmt.
- Verankere deine Aufmerksamkeit immer wieder im Atem und damit im gegenwärtigen Augenblick. Jetzt und jetzt auch...