
Ausreichend schlafen

- 1** Guter Schlaf ist die Voraussetzung für einen guten Tag. Wenn Du unter Schlafmangel leidest, bist Du schnell angespannt und empfindest auch Stress. Gönn Dir ausreichend Schlaf, um am Tag erholt und entspannt zu sein.

Atemtraining

- 2** Atmen bedeutet Leben. Ein entspannter Mensch atmet ruhig, tief und langsam. Nimm Dir genug Zeit für das Element, das Dein Leben bestimmt. Versuche verstärkt auf die Atmung zu achten. Wenn Du merkst, dass der Stresspegel ansteigt, gönne Dir eine kleine Atempause

Ernährung: Genussvoll entspannen

- 3** Abwechslungsreiche und gesunde Ernährung ist ein gutes Mittel gegen Stress. Gönn Dir zwischendurch einen leckeren gesunden Snack.

Den Tag mit einem Glas Wasser beginnen

- 4** Trinken ist tatsächlich eine Gewohnheitssache. Wenn Du beginnst, jeden Tag nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser trinken, hast Du nicht nur etwas für Deinen Wasserhaushalt getan, sondern schaffst Dir gleichzeitig eine neue Trinkgewohnheit. Du wirst merken, wie Du bald automatisch und selbstverständlich morgens zum Wasserglas greifst.

Wasserflasche zweimal am Tag füllen.

- 5** Um einen besseren Überblick über Ihre tägliche Trinkmenge zu haben, kannst Du Dir angewöhnen, eine 1-Liter-Wasserflasche zwei Mal pro Tag aufzufüllen. So weißt Du ganz genau, wie viel Wasser Du getrunken hast und kannst bei Gelegenheit mehr trinken.

Aufenthalt im Freien, insbesondere in der Natur

- 6** Nach körperlicher Betätigung wirkt sich die freie Natur entspannend auf Deinen Körper und Geist aus. Schon ein Spaziergang kann hilfreich dafür sein, dass Du Anspannung abbaut und in Kombination mit einer entsprechenden Atemtechnik in einen Entspannungszustand findest. Er hilft Dir dabei, zur Ruhe zu kommen

Rituale

- 7** Wenn Du beispielsweise ein bestimmtes Ritual wie die heiße Milch mit Honig vor dem Schlafengehen oder das zehninütige Zeitungslesen am Frühstückstisch innerlich mit einem Entspannungszustand in Verbindung bringst, wirken solche Rituale entspannend.

Pause: Anspannung ade!

- 8** Wenn Du Dir bewusst kleine Pausen gönnst und mehr Zeit für Dich bestimmst, in der Du nichts tust, entfaltet sich sehr schnell eine beruhigende, entspannende Wirkung.

Entspannen von innen

- 9** Wenn für alles ein Kraut gewachsen ist, gilt das in gewissem Umfang auch für Entspannungszustände. Natürliche Substanzen wie Minze, Fenchelkraut, Rosmarin, Thymian Lavendel, Baldrian, Basilikum oder Melisse in Form von z.B. einem Tee, können dich auf dem Weg in den Entspannungszustand unterstützen.

Zeit mit Freunden und Familie verbringen

- 10** Gestehe Dir zu, in Deiner Freizeit auch mal unproduktiv zu sein – und stattdessen mehr Zeit mit deiner Familie und deinen Freunden zu verbringen. Hier kannst du dich austauschen, Spaß haben, lachen – und zur Ruhe kommen.
-