

Sofort-Hilfe gegen Stress

1. Das Fenster

Das Fenster öffnen und tief durchatmen. Wenn du magst, kannst du deinen ganzen Körper dabei auch strecken. Frische Luft tut dem Körper und besonders dem Gehirn gut. Wenn du das Fenster gerade nicht öffnen kannst, hilft es auch oft schon, einige Minuten aus dem Fenster zu schauen. **So wirst du ruhiger.**



Lege deine Zunge hinter die oberen Zähne, auf den kleinen Hügel im Gaumen – so, als wolltest du ein „L“ sagen. Lass die Zunge dort für ein paar Minuten ruhig liegen. **Atme dabei ruhig ein und aus.** Dann mache diese Atemübung 4 Mal:

1. Durch die Nase einatmen – zähle dabei bis 4
2. Atem anhalten – zähle bis 7
3. Durch den Mund ausatmen – zähle dabei bis 8



2. Zunge in Ruhe lassen

Ziehe deine Schultern hoch bis zu den Ohren. Halte sie dort für ein paar Sekunden. Dann locker fallen lassen. Wiederhole das 5 bis 10 Mal. **Das lockert den Nacken und die Schultern.**

3. Schultern hochziehen



Bewege dein Gesicht für eine Minute ganz locker. Zieh lustige Grimassen – so, wie es dir einfällt. **Das entspannt dein Gesicht und kann dich zum Lächeln bringen.**



5. Grimassen schneiden

Reibe deine Hände aneinander, bis sie warm werden. Dann lege sie sanft auf deine geschlossenen Augen. Spüre die Wärme. **Das hilft bei müden oder angespannten Augen.**



4. Die Augen wärmen

Weitere Tipps und Unterstützungsangebote bei Stress und anderen Problemen findest du hier:



kompetenzzentrum-ressource.de/erste-hilfe-koffer

Hier findest du Tipps, die du zuhause, unterwegs oder auf der Arbeit anwenden kannst.

Tipps & Tricks

Deine kleine „Das tut mir gut“-Schatzkiste:

Gestalte deine persönliche Schatzkiste: Sammele dort Dinge, die dir in stressigen Momenten gut tun. Lege auch Telefonnummern von Menschen hinein, die du anrufen kannst, wenn es dir nicht gut geht. Auch den Stress-mich-nicht-Plan kannst du ausfüllen und in stressigen Momenten aus der Kiste holen.

Kleine Gegenstände nutzen

- Massage- oder Igelball drücken
- Saure Süßigkeiten essen oder in eine Zitronenscheibe beißen
- An Duftölen oder am Lieblingsparfum riechen
- Fotos ansehen von Menschen, die du magst oder von Orten, an denen du dich wohl fühlst
- Kleine Steine oder Muscheln, die sich in der Hand angenehm anfühlen oder an schöne Zeiten erinnern
- Karten mit kleinen „Mut-Sprüchen“
- ...und andere Dinge, die dich beruhigen oder auf andere Gedanken bringen

Zur Ablenkung

- Langsam von 1 bis 10 zählen
- Vornamen nach ABC suchen
- An den letzten schönen Moment denken, den du erlebt hast
- An Menschen denken, mit denen du positive Gefühle verbindest
- Sich an vergangene lustige Momente erinnern, in denen du viel gelacht hast