

# Stress-mich-nicht-Plan

Du kannst diesen Plan alleine oder mit vertrauten Menschen zusammen ausfüllen. Mit anderen Menschen zu sprechen hilft oft, mit stressigen Situationen besser umzugehen.

## → Was sind deine ersten Anzeichen von zu viel Stress?

Zum Beispiel: Kopf- oder Rückenschmerzen, Magenbeschwerden, schnell wütend werden, traurig sein oder mit niemanden mehr sprechen wollen, Schlafprobleme oder Müdigkeit.

---



---



---



## → Was sind deine Auslöser von Stress?

Manche Menschen sind gestresst, wenn sie keine Zeit für sich haben. Andere, wenn um sie herum zu viel geredet wird. Manche, wenn alles langsam geht oder die Menschen um sie herum träge sind. Es hilft, diese Stress-Auslöser zu kennen. Dann kannst du versuchen, sie zu vermeiden. Oder du achtest darauf, dass es nicht zu viel auf einmal wird.

---



---



---

## → Was tut dir gut, um Stress weniger werden zu lassen?

Beispielsweise Spaziergänge alleine oder mit anderen machen, in den Himmel gucken und die Natur beobachten, schnelle Bewegung oder Sport, die Gedanken und Gefühle aufschreiben, mit anderen Menschen reden, kochen, putzen, einen Kaffee oder Tee trinken und vieles mehr.




---



---



---

## → Was tut dir gut, wenn du schwere Gedanken von der Arbeit mit nach Hause nimmst?

Zum Beispiel bewusst den Schlüssel zur Haustür umdrehen und zu sich sagen: „Jetzt bin ich zu Hause, die Arbeit ist vorbei.“ Einen Tee trinken und dabei über die Arbeit nachdenken – und wenn die Tasse leer ist, mit den Gedanken an Zuhause, Familie oder andere schöne Dinge beginnen. Das Lieblingslied anstellen, durch die Wohnung tanzen und die schweren Gedanken abschütteln und vieles mehr.

---



---



---

