24 Regeln für den Umgang mit Stress

Kontrollierter Stress ist eine gesunde und positive Kraft. Die folgenden Regeln werden Dir helfen, trotz vieler Aufgaben entspannt und ruhig zu sein:

1. Die wichtigste Regel: Konzentriere Dich vollkommen auf das, was Du gerade tust. Wenn Du isst, iss (und lese nicht). Tue niemals zwei oder drei Dinge gleichzeitig. Das Geheimnis der Freude besteht darin, vollständig dort anwesend zu sein, wo wir uns gerade befinden.
2. Entschleunige. Bestimme das Arbeitstempo, bei dem Du Dich wohlfühlst.
3. Nimm Dir Zeit für das Wesentliche in Deinem Leben. Plane Deine Woche und Deinen Tag.
4. Nimm Dir nicht zu viel in Deine Agenda. Wer zu viel macht, kann nur noch reflexartig reagieren – wie unter Zwang.
5. Lerne, Dich abzuschotten. Denn auch der liebenswerteste Mensch kann zum Stressbringer werden. Ein „Bitte nicht stören"-Schild an der Tür kann nicht nur in einem Hotel sinnvoll sein.
6. Plane genug Zeit ein, um pünktlich zu sein. Hetze verursacht Stress.
7. Vermeide übermäßigen Ehrgeiz und einen zu großen Perfektionsanspruch an Dich selbst.
8. Wenn Du Erfolge erzielst, dann freue Dich. Mache eine Pause und feiere. Sei dankbar und glücklich. Koste das Gefühl aus.
9. Erwarte keinen dauerhaften Erfolg. Akzeptiere, dass es Sommer und Winter, Berg und Tal gibt.
10. Nimm Dich nicht zu wichtig. Dann kann man Dich nicht enttäuschen und auch nicht so schnell beleidigen. Wenn Gewinn und Verlust, Lob und Tadel Dich nicht aus der Ruhe bringen, dann hast Du inneren Frieden.
11. Unnötige Sorgen in Bezug auf Deine Zukunft beeinträchtigen Deine Konzentration und verursachen Stress. Du benötigst all Deine Energie für den jetzigen Moment.
12. Halte Ordnung. Wer nur einen Vorgang auf seinem Schreibtisch hat, der hat eine größere Chance, konzentriert zu sein. Mache einen reinen Tisch, bevor Du Dich der nächsten Sache annimmst.
13. Lerne, alles zu genießen, was Du tust. Freude kommt automatisch dann auf, wenn wir uns entspannt bemühen, etwas gut zu machen. Sei mit dem Herzen bei allem, was Du tust. Auch routinemäßige Arbeiten machen so Spaß.
14. Lege Deine Pausen fest und halte diese Pausen ein. Wenn Du meinst, keine Zeit für Pausen zu haben, dann brauchst Du erst recht eine.

15. Handle und lenke. Aber lass auch Dinge zu. Es ist stressig, immer unter Kontrolle sein zu wollen.

16. Wenn meinst, dass Du viel zu viel zu tun hast, dann schreibe alle anstehenden Aktivitäten auf. Meist ist es gar nicht so viel, wie es einem vorkommt. Dann arbeite die Dinge gemäß Deiner Priorität ab.

17. Delegiere. Frage Dich, wer Dir etwas abnehmen kann. Übe, Aufgaben und Verantwortung abzugeben. Gib auch anderen eine Chance, Fehler zu machen – Du musst nicht alle selbst machen.

18. Ein Teil Deines Tages sollte aus Routine bestehen. Tägliche Disziplin hilft, das innere Gleichgewicht zu erhalten.

19. Sei von Zeit zu Zeit richtig albern. Lache Psychostress ab. Wer lachen kann, ist der König der Welt.

20. Wenn Du ein „Erfolgstyp“ bist: Tue von Zeit zu Zeit Dinge völlig absichtslos. Es muss nicht alles sinnvoll sein, was Du tust. Gönn Dir Leichtigkeit.

21. Vermeide die Erreichbarkeitsfalle. Manche betrachten es als große Leistung, das Handy manchmal auszuschalten. Vielleicht wäre es besser, es stattdessen nur manchmal einzuschalten.

22. Werde Dein eigener Animateur. Gönne Dir Zeit für Freizeit, Beziehungen, Spaß… Investiere in Deine Gesundheit und Dein emotionales Wohlbefinden.

23. Nimm Dir regelmäßig einen „Gammeltag“. Wann warst Du das letzte Mal einen ganzen Tag im Bett?

24. Versuche nicht, alle Regeln auf einmal umzusetzen – das wäre zu stressig.