

## **Dem täglichen Stress begegnen**

Unter Stress fühlt man sich angespannt, unruhig, ängstlich oder gereizt. Nehmen Sie sich jeden Tag mindestens eine halbe Stunde Zeit.

Hören Sie beruhigende Musik, lesen Sie ein Buch, gehen Sie spazieren. Denken Sie an schöne Dinge und träumen Sie ein wenig.

Lauschen Sie fünf bis zehn Minuten Ihrem Atem und versuchen Sie sich an ein schönes Erlebnis Minute für Minute zu erinnern.

Atmen Sie mehrmals täglich tief ein und aus, vor allem wenn Sie sich sehr angespannt fühlen.

Stress führt oft auch zu Muskelverspannungen. Wirken Sie dem entgegen, indem Sie die Muskeln immer wieder durch Dehnübungen lockern.