

## GESUND UND STARK BLEIBEN IN UNSICHEREN ZEITEN



Bildquelle: <https://bit.ly/2Ut9qHN>

Medienberichte und Meldungen überfluten uns, die Aufmerksamkeit ist derzeit auf Außen fixiert. Sorgen und Ängste drehen die Stressspirale nach oben, und genau diese gilt es zu unterbrechen.

### Hier interessante Tipps zur Unterbrechung der Stressspirale ...

#### Entspannen statt Anspannen:

Innehalten und ein paarmal tief Ausatmen – das Einatmen kommt von selbst. Tauchen trübe Gedanken auf, diese wahrnehmen und sich wie Gäste von ihnen verabschieden. Angst benennen und unterbrechen: Angst kann man nicht einfach vertreiben, aber man kann sie benennen und unterbrechen: „Ah, da ist Angst.“, „Ich fürchte mich vor ...“. Die Veränderungen im Körper wahrnehmen. Vielleicht gibt es einen Impuls, die Hände oder die Beine zu bewegen. Dann wieder pausieren, ausatmen und einatmen. Wahrnehmen, wie der Lebensstrom des Atems trotz allem immer trägt.

#### Gute Erfahrungen („Glücksbohnen“) sammeln:

Unser Sinnes- und Nervensystem ist durch Evolution entstanden, Gefahren werden schnell wahrgenommen. Das Gute im Leben zu sehen, will gelernt werden. Dinge für die man dankbar ist, am Morgen zu benennen, Tagebucheinträge zu schönen Momenten und guten Erfahrungen am Abend zu schreiben, helfen, den Blick auf Positives zu richten.

**Die Glücksbohnenübung hilft beim Sammeln:** Ein paar Bohnen oder kleine Nüsse in eine Jackentasche stecken, und sie bei einer angenehmen, hilfreichen Erfahrung in die andere Jackentasche wechseln. Am Tagesende diese hervorholen und sich an die schönen Situationen erinnern.

<http://www.youthstart.eu/de/warmup/>

### Weitere Tipps:

- Aktivitäten suchen, die körperlich und seelisch gut tun. Beschäftige dich mit neuen Themen, ganz im Sinne des Anfängergeistes. Jetzt ist die ideale Zeit um Neues zu lernen, Bücher zu lesen und Podcasts zu hören.
- Nütze die Zeit um dir neuen Freiraum durch Digital Detox zu schaffen. Tritt aus Gruppen aus, die dich nicht mehr interessieren und schaue deine Freundesliste durch. Lösche ungenutzte Apps von deinem Smartphone und lade die One Moment Meditation herunter. Dazu findest du hier ein kurzes Video.

<https://www.youtube.com/watch?v=tfetFVePqWo>

- Sortiere nach Themen und Bereichen aus und schaffe Raum für Neues.
- Sei kreativ: Singe, tanze, schreibe oder koche kreativ (Resteverwertung).

**Achtsamkeit zu üben, kann man immer beginnen. Gerade JETZT ist ein guter Zeitpunkt. Sie lässt uns auf dem Meer des Lebens besser manövrieren.**