

STRESS ABBAUEN

9 Tools und Übungen, die wirklich helfen

Eine klare Reihenfolge für Soforthilfe,
Körper, Umgebung, Schlaf, Grenzen
und echte Erholung.

Basierend auf dem Guide von lebenohnesorgen.de



**Vom Druck in eine klare nächste
Handlung.**

Nicht härter werden. Entlastung schaffen.

Stress wird kleiner, wenn das Nervensystem weniger Input bekommt und der Körper wieder mitarbeitet.

- zuerst Reize senken
- dann den Körper bewegen oder lösen
- danach Struktur und Erholung planen



**Reize senken. Körper einbeziehen.
Struktur aufbauen.**

Wann Stress nicht mehr normaler Stress ist

Selbsthilfe ist sinnvoll. Aber manche Signale brauchen Unterstützung durch Fachpersonen.

- dauerhafte Schlafprobleme oder Erschöpfung
- Panik, Herzrasen, Kontrollverlust
- depressive Symptome oder Selbstverletzungs-Gedanken



Selbsthilfe hat Grenzen. Hilfe ist Stärke.

Die 9 Tools in einer einfachen Reihenfolge

Der Guide trennt akute Hilfe, Körperübungen, Schlaf, Grenzen und langfristige Erholung.

- Sofort: Ausatmung, Wasser, Handy weg
- Körper: gehen, Spannung lösen
- Langfristig: Grenzen, Hilfe, Kalender



**Eine Reihenfolge nimmt
Entscheidungslast weg.**

Lange Ausatmung

Atme 4 Sekunden ein. Atme 6 bis 8 Sekunden aus. Nicht perfekt, nur länger aus als ein.

- wirkt sofort niedrigschwellig
- gut vor Meetings, Konflikten oder Schlaf
- 1 bis 3 Minuten reichen als Start



Nicht perfekt atmen. Länger ausatmen.

Wasser + Handy weg

Ein Glas Wasser und 20 Minuten ohne Handy senken den Reizdruck schneller als noch mehr Scrollen.

- Wasser trinken
- Smartphone außer Reichweite legen
- kurz nichts optimieren oder lösen müssen



Weniger Input ist oft die erste Entlastung.

10 Minuten gehen

Bewegung hilft dem Körper,
Stresschemie abzubauen. Es geht nicht
um Sportleistung.

- kein Ziel, kein Tracking, kein Druck
- langsam starten, Schultern locker lassen
- raus aus Starre, rein in Bewegung



**Kein Sportziel. Nur raus aus der
Starre.**

TOOL 4

Kiefer, Schultern, Bauch lösen

Stress sitzt oft in Mikropsannung. Drei Körperstellen bewusst zu lösen verändert den Zustand.

- Zunge vom Gaumen lösen
- Schultern fallen lassen
- Bauch weich werden lassen



**Der Körper hält Stress oft fest,
bevor der Kopf es merkt.**

Licht und Lärm senken

Weniger Helligkeit, weniger Tabs und weniger Geräusche geben dem Nervensystem Raum.

- eine Lichtquelle ausschalten
- Kopfhörer oder Ruhe nutzen
- Browser-Tabs und Benachrichtigungen reduzieren



Das Nervensystem braucht weniger Signale.

Abendroutine statt Grübeln

Kein Problemgespräch im Bett. Sorgen aufschreiben und Entscheidungen auf morgen verschieben.

- Notizbuch neben das Bett legen
- Sorgen parken, nicht lösen
- gleiche Mini-Routine jeden Abend



Das Bett ist kein Krisenraum.

Eine Sache absagen

Stress sinkt oft nicht durch mehr Effizienz, sondern durch weniger Verpflichtungen.

- eine kleine Verpflichtung streichen
- nicht alles erklären müssen
- Kapazität ehrlich benennen



Weniger Verpflichtung schlägt mehr Effizienz.

Eine Person informieren

Ein konkreter Satz kann Druck aus dem Kopf holen, ohne sofort alles lösen zu müssen.

- „Gerade ist mir alles zu viel.“
- „Ich brauche heute keine Lösung.“
- „Kannst du kurz zuhören?“



Stress isoliert. Kontakt entlastet.

Erholung terminieren

Erholung, die nicht im Kalender steht, wird oft vom nächsten Druck gefressen.

- feste Pause blocken
- echte Ruhe wie einen Termin behandeln
- kleine Wiederholung statt großer Neustart



Was nicht im Kalender steht, wird schnell verdrängt.

Welches Tool passt zu welchem Stress?

Produkte helfen besser, wenn sie zur Stresslage passen, nicht wenn sie blind gekauft werden.

- Reizüberflutung: Noise-Cancelling
- körperliche Unruhe: Gewichtsdecke oder Akupressurmatte
- Grübeln: Journal, Workbook oder Atemtimer



Nicht blind kaufen. Nach Stresslage wählen.

Stress sichtbar machen

Ein kurzer Plan hilft, Trigger, Körperreaktionen und echte Entlastung zu erkennen.

- Tag für Tag beobachten
- kleine Übung auswählen
- abends prüfen: Was hat wirklich entlastet?



Beobachten reduziert das diffuse Gefühl.

Wenn es gerade zu viel ist

Nutze eine feste Mini-Abfolge. Nicht denken, was perfekt wäre. Nur den nächsten Schritt machen.

- 1 Glas Wasser
- 3 Minuten lange Ausatmung
- 10 Minuten gehen oder Körper lösen



**Keine Diskussion mit dem Kopf.
Nächste Handlung.**

Stressquellen im Alltag entschärfen

Viele Stressmomente entstehen durch zu viele Signale gleichzeitig: Bildschirm, Chats, Geräusche, Aufgaben.

- Benachrichtigungen bündeln
- sichtbaren Arbeitsplatz reduzieren
- nach intensiven Calls Übergangspause einplanen



Viele kleine Signale machen großen Druck.

Was Stressabbau blockiert

Stressabbau scheitert oft nicht an Wissen, sondern an zu viel Druck im Vorgehen.

- zu spät starten
- alles auf einmal ändern wollen
- Erholung nur als Belohnung behandeln



Nicht mehr Druck auf den Stressabbau legen.

30 Tage: klein, sichtbar, wiederholbar

Langfristige Entlastung entsteht durch Routinen, die realistisch in den Alltag passen.

- Woche 1: Akut-Tools testen
- Woche 2: Schlaf und Umgebung schützen
- Woche 3–4: Grenzen und Erholung planen



Kleine Wiederholung baut Vertrauen auf.

Was hilft mir jetzt?

Die richtige Übung hängt davon ab, welche Stresslage gerade im Vordergrund steht.

- Körper auf Alarm: ausatmen, gehen, lösen
- Reizüberflutung: Licht, Lärm, Handy reduzieren
- Grübeln: aufschreiben, verschieben, informieren



Wähle nach Zustand. Nicht nach Perfektion.

Der nächste kleine Schritt zählt

Stressabbau beginnt nicht mit einem perfekten Leben. Er beginnt mit weniger Reizdruck und einer klaren nächsten Handlung.

- jetzt: länger ausatmen
- heute: eine Sache streichen
- diese Woche: Erholung terminieren



Jetzt: ausatmen. Heute: eine Sache streichen.