

Anti-Stressmanagement

Was ist eigentlich Stress? Unter Stress ist alles zu verstehen, was Sie körperlich, geistig oder emotional beschäftigt und herausfordert. Zum Leben gehört er dazu und sorgt bei einem moderaten Level dafür, dass er Sie motiviert und Ihnen Energie schenkt, um Dinge zu erledigen. Fühlen Sie sich allerdings zu stark gestresst, dann kann sich das z.B. durch Kopfschmerzen, Entscheidungsprobleme, Ängste oder durch sozialen Rückzug zeigen. In diesen Fällen ist Stress kontraproduktiv.

Deshalb ist es wichtig, sich dem Stress anzunehmen und zu lernen, gut mit ihm umzugehen. Auf dieser Seite finden Sie ein paar schnelle Tipps gegen Stress.



Praktische Tipps gegen Stress

Es gibt eine Vielzahl von kleinen und sehr effektiven körperlichen Methoden, um den Stress zu verringern. Hier ein paar Tipps, die Sie auch während des Lernens anwenden können, um sich wieder zu konzentrieren.

Tipp	Wie geht das?	Was bewirkt es?
Hand in den Nacken legen	<ul style="list-style-type: none">✓ Eine (am besten kalte) Hand auf die Stirn, die andere in den Nacken legen✓ Ein paar Augenblicke halten✓ Augen schließen und durchatmen	<ul style="list-style-type: none">✓ Beruhigt und lässt Sie ruhiger atmen
Summen	<ul style="list-style-type: none">✓ Summen oder, wenn nötig, geräuschlos summen	<ul style="list-style-type: none">✓ Reguliert und vertieft die Atmung

<p>Tipp</p> <p>Handkanten nutzen</p>	<p>Wie geht das?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Die Handkanten gegeneinander schlagen oder massieren 	<p>Was bewirkt es?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Baut Stress über Aktivierung der Nervenbahnen ab
<p>Tipp</p> <p>Riechen</p>	<p>Wie geht das?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Z.B. etwas Lavendelöl auf die Handgelenke tropfen lassen und immer wieder mal daran riechen 	<p>Was bewirkt es?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Beruhigt mental

Die Atmung ist entscheidend

Wie wir atmen hat einen enormen Einfluss auf unser Gefühl. Bewusstes Atmen oder auch die Bauchatmung trägt zur Beruhigung bei. Wir empfehlen drei Atemübungen:

<p>Tipp</p> <p>Ein und aus</p>	<p>Wie geht das?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2x einatmen, 4x ausatmen ✓ Mehrmals wiederholen ✓ Dann nach und nach die Atmung vertiefen und verlangsamen 	<p>Was bewirkt es?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ausatmen reguliert schnell den Stresspegel
<p>Tipp</p> <p>Zählen</p>	<p>Wie geht das?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Beim Einatmen langsam bis 4 und beim Ausatmen langsam bis 5 zählen ✓ Wiederholen Sie diese Atmungsmethode bis eine deutliche Beruhigung spürbar ist 	<p>Was bewirkt es?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ausatmen reguliert schnell den Stresspegel
<p>Tipp</p> <p>Sonne spüren</p>	<p>Wie geht das?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nach oben schauen, Kopf leicht in den Nacken ✓ Arme in eine öffnende Haltung strecken (als würde die Sonne scheinen) und ✓ Atmen 	<p>Was bewirkt es?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fördert Optimismus / gute Stimmung

Bewegung

In den Lernpausen können Sie auch mal so richtig mit den Füßen auf den Boden stampfen, denn das baut Stress ab und holt Sie wieder auf den Boden zurück. Auch kurze „Karate-Kicks und -Schläge“ in die Luft können sehr gut tun. Bewegung baut Adrenalin ab (zu viel Adrenalin verursacht nämlich den berühmten Blackout).

Übung „Zurück in den Moment“

Falls Sie beim Lernen für die Prüfung merken, dass Ihre Aufmerksamkeit nachlässt, weil Sie zu viele Dinge auf einmal im Kopf haben und sich alle Lernthemen gleichzeitig merken möchten, dann probieren Sie doch mal folgendes: Stehen Sie auf, stellen sich hin, schließen die Augen und versuchen dabei auf einem Bein zu stehen. Diese einfache Übung holt Sie schnell zurück in den Moment. Sie können dann leichter weiter lernen.

Erfolge sichtbar machen

Sie haben sicherlich eine To-Do-Liste fürs Lernen und Sie haben im Kopf, was Sie noch alles lernen müssen und was Sie noch nicht wissen. Bestimmt haben Sie aber schon jeden Tag etwas geschafft und gelernt, was Ihnen gar nicht bewusst ist. Deshalb notieren Sie sich täglich oder ab und zu ein Erfolgserlebnis auf einen Zettel. Hängen Sie ihn an Ihre Wand – gut sichtbar. Dann schauen Sie immer mal wieder darauf, sind zufriedener und können zuversichtlicher die nächsten Themen lernen.

Pausen

Pausen sind wichtig und gehören unbedingt zum Lernen dazu. Anstatt aber den Tee, den Kaffee, das Wasser oder die Erdbeeren nebenbei und unbewusst zu sich zu nehmen, gönnen Sie sich ganz bewusst einen Pausenmoment. Strecken Sie ihr Gesicht in die Sonne (falls sie da ist oder auch in den Wind oder Regen ;)) und tanken Sie etwas Kraft.

Lächeln nicht vergessen



Bildquelle: Camilla Muschner,
HS Flensburg

Auch ein falsches Lächeln sorgt für die Ausschüttung von Endorphinen. Wenn Sie also zwischendurch immer mal wieder lächeln, wird Ihnen das Lernen leichter fallen und mehr Spaß machen. Und noch besser ist, wenn Sie sich wirklich zum Lachen bringen.