

Kurz und Knapp – 6 Tipps für ein Anti-Stressmanagement



Bildquelle: Camilla Muschner, HS Flensburg

- 1_Bewegung** hilft, um Stress abzubauen:
das können z.B. auch „Karate-Kicks und -Schläge“ in die Luft sein.
- 2_Pausen** helfen bei der Konzentration: egal ob sie ein paar Minuten sind oder länger, planen Sie diese täglich ein.
- 3_Erfolge** sichtbar machen: werden Sie sich bewusst, was Sie erreicht haben, indem Sie z.B. Haken auf Ihre To-Do-Liste setzen und diese sichtbar bei Ihrem Arbeitsplatz aufhängen.
- 4_Frische Luft** ist wichtig für die Konzentration: versuchen Sie entweder raus zu gehen oder öffnen Sie regelmäßig das Fenster und vielleicht können Sie sich auch auf die Fensterbank setzen und nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge.
- 5_Lachen hilft:** vergessen Sie nicht zwischendurch zu Lachen, denn das schüttet Endorphine aus und hebt die Stimmung – selbst wenn es ein gestelltes Lächeln ist.
- 6_Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen:** machen Sie zwischendurch Übungen zur körperlichen und geistigen Entspannung → Siehe hierzu die Dokumente „*Anti-Stressmanagement_QPL*“ und „*Achtsam_durchs_Studium_QPL*“