

Vorbeugen ist besser als heilen

- ◆ Achten Sie auf Stressoren in Ihrem Leben – viele sind leicht abzustellen.
- ◆ Beobachten Sie Ihre persönlichen Stressreaktionen auf den vier Ebenen; schreiben Sie sie gegebenenfalls auf. Zur Erinnerung hier nochmals diese Ebenen: 1. Gedanken („Das schaffe ich nicht ...“); 2. Gefühle („Ich habe Angst“); 3. vegetative Reaktionen (Herzklopfen, feuchte Hände); 4. muskuläre Reaktionen (z.B. Zittern)
- ◆ Verschaffen Sie sich möglichst viel körperliche Bewegung (Treppe statt Aufzug).
- ◆ Erkennen Sie bewusst Ihre vorhandenen Bewältigungsmöglichkeiten, und setzen Sie diese gezielt ein.
- ◆ Tun Sie etwas für Ihre Seele (Kino, kleine Belohnungen).
- ◆ Überprüfen Sie Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Einstellungen (nicht nur Psychotherapie hilft).
- ◆ Sorgen Sie für genügende und rechtzeitige Pausen in Ihrem Tagesablauf.
- ◆ Verschaffen Sie sich Entspannung und Erholung.