**Tipps bei Stress**

Hektischer Arbeitsalltag, persönliche Konflikte, Krankheit, Krankheit - viele Faktoren verursachen Stress und das Gefühl, keinen Moment mehr Ruhe finden zu können. Oft wird aus einer stressigen Phase ein persönlicher Teufelskreis. Einige Wochen lang ist es im Büro anstrengend, Projekte müssen schnell fertig gestellt werden. Kaum ist diese Zeit vorbei, erkrankt ein Familienmitglied oder persönliche Konflikte entstehen. Das Gefühl, die Kontrolle über die verfügbare Zeit zu verlieren, verstärkt sich zusehends. Hektik und Stress führen dazu, dass alltägliche Dinge wie Ernährung und erholsamer Schlaf zu kurz kommen.

**Was Sie bei Stress tun können**

So unterschiedlich wie die Gründe für persönlichen Stress sind, so unterschiedliche Möglichkeiten gibt es, sich zu entspannen und zu einem stressfreien Alltag zurück zu finden. Zum Beispiel können Sie sich mit Übungen wie Autogenem Training oder Yoga entspannen und ablenken.

Wichtig ist, dass Sie sich bewusst Zeit für sich nehmen, um die Geschehnisse des Tages zu verarbeiten und Kopf und Körper auszuruhen. Versuchen Sie, zu einem geregelten Tagesablauf zu finden. Am Abend vor dem Schlafen gehen können Sie sich mit einem warmen Bad entspannen. Lassen Sie den Fernseher aus und entspannen Sie sich stattdessen mit Musik oder einem Hörbuch. Ein kurzer Spaziergang oder ein kurzweiliges Spiel mit Partner oder Familie lassen den Tag ruhig ausklingen.

**Die richtige Ernährung spielt eine wichtige Rolle**

Fünf kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt sind leichter zu verdauen und liefern kontinuierlich Energie für den Tag. Kleine Snacks wie frische Obstsäfte, Joghurtdrinks oder Vollkornkekse, sowie Obst und Gemüse versorgen Sie mit Vitaminen und Ballaststoffen.

Wenn Sie bei einem Problem nicht weiter kommen, beschäftigen Sie sich mit etwas anderem und kehren Sie später mit klarem Kopf zum betreffenden Projekt zurück. Konflikte, egal ob beruflich oder privat, sollten Sie möglichst gelassen klären. Wer verärgert oder wütend ist, reagiert in Diskussionen oder Streitgesprächen schnell heftig und unbedacht. Versuchen Sie, nach einem solchen Gespräch die Situation noch einmal zu reflektieren und in Ruhe darüber nachzudenken. Vielen Menschen hilft es, akute Probleme sowie kleine und große Ärgernisse mit Freunden oder Familie zu besprechen. "Dampf ablassen" ist dabei wichtiger als der Versuch, eine Lösung für ein vermeintliches Problem zu finden.