

Tipps für einen entspannten Tag

Für die innere Balance ist es wichtig, einen Ausgleich zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen zu schaffen.

Das können Sie tun...

- Setzen Sie Ihre eigenen Prioritäten und entwickeln Sie eine persönliche Strategie für Ihre Ausgeglichenheit.
- Versuchen Sie, sich gegen Ansprüche anderer abzugrenzen.
- Lernen Sie „Nein“ zu sagen!
- Planen Sie Ihr Tagespensum realistisch.
- Strukturieren Sie Ihre Aktivitäten und nutzen Sie einfache Hilfsmittel wie Terminkalender oder Checklisten – jede abgehakte Aufgabe schafft Befriedigung.
- Gönnen Sie sich Ausgleich und Entspannung:
- Fördern Sie Hobbys, pflegen Sie Freundschaften, aber vermeiden Sie „Freizeitstress“!
- Bewegung an der frischen Luft baut Stress ab und hält zudem noch fit. Ideal sind Walken oder Fahrradfahren, schon ein täglicher Spaziergang von einer halben Stunde tut gut.
- Machen Sie zwischendurch öfter eine kleine Pause, öffnen Sie das Fenster, atmen Sie tief durch.
- Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenes Training können gezielt nervöse Unruhe und Stress abbauen.