

Auntie Stress Reset 21 kleine Schritte zur Stressregulation

Stress gehört zum Leben und muss nicht vollständig vermieden werden. In einem gesunden Maß kann er Dich sogar unterstützen. Wenn er jedoch anhält, kann er Dein Wohlbefinden und Deine Gesundheit belasten.

In diesem Kalender findest Du 21 kleine Übungen, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren und Dir helfen können, Stress zu regulieren und passende Wege zur Erholung zu finden. Du kannst in Deinem eigenen Tempo vorgehen, ganz ohne Druck. Auch kleine Erkenntnisse zählen.

Wenn Du Dir Unterstützung oder neue Perspektiven für Deine Situation wünschst, schau Dir [die Auntie Gesprächspakete](#) an.

Die Pakete beinhalten Online-Gespräche mit einer Auntie Expertin oder einem Auntie Experten, und die Inhalte werden immer an Deine Ziele und Bedürfnisse angepasst.

Entdecke Aunties Angebote



1.

Starte hier

Wenn Du Dir einen Moment Zeit nimmst, um innezuhalten und auf Dich selbst zu schauen, kannst Du Deine Situation klarer wahrnehmen.

Beginne damit, den [Auntie Stresstest](#) zu machen, indem Du den QR-Code daneben scannst. Was fällt Dir besonders auf?



2.

Plane zwei kurze Pausen in Deinen Arbeitstag ein, zum Beispiel eine am Vormittag und eine am Nachmittag.

Kurze Pausen von 1 bis 2 Minuten helfen Deinem Körper und Deinem Geist, sich zu erholen. Du kannst zum Beispiel kurz den Ort wechseln, aus dem Fenster schauen oder in Ruhe eine Tasse Kaffee trinken und Dich auf Deine Sinneseindrücke konzentrieren.

3.

Versuche, dreimal so zu atmen, dass die Ausatmung länger ist als die Einatmung.

Eine längere Ausatmung aktiviert das beruhigende System des Körpers, das parasympathische Nervensystem, und hilft dem Körper, sich von Stress zu erholen.

4.

Schlaf ist ein zentraler Bestandteil von Erholung und Stressregulation. Gestalte Deinen Abend heute ohne Bildschirme vor dem Schlafengehen.

Bildschirmnutzung am Abend aktiviert das Gehirn und kann die Schlafqualität beeinträchtigen. Ein ruhiger Abend unterstützt die Erholung.

Das Auntie Sleepless in Seattle Paket bietet Dir Unterstützung, wenn Du Deine Schlafgewohnheiten verbessern möchtest.

5.

Mache eine Sinnesübung: Nenne 5 Dinge, die Du sehen kannst, 4 die Du spüren kannst, 3 die Du hören kannst, 2 die Du riechen kannst und 1 das Du schmecken kannst.

Wenn Du Deine Aufmerksamkeit auf Deine Sinne richtest, lenkt das den Fokus weg von belastenden Gedanken hin zum gegenwärtigen Moment und hilft, Körper und Geist zu beruhigen.

6.

Wochenende: Geh für einen Moment in die Natur, zum Beispiel für einen Spaziergang im Wald ohne Zeitdruck oder Ziel.

Schon 20 Minuten in einer Waldumgebung können ein wirksames Mittel gegen Stress sein. Studien zeigen, dass sie unter anderem die Herzfrequenz und den Blutdruck senken und dem Körper helfen, sich von Stress zu erholen.

7.

Wochenende: Nimm Dir einen Moment, oder mehrere, ohne Pläne oder Leistungsdruck.

Erholung besteht nicht nur aus Aktivität, sondern braucht auch Phasen des Nichtstuns. Zeit ohne Ziele hilft Körper und Geist, sich von Belastung zu erholen.

8.

Halte einen Moment inne und nimm wahr, wie Du gerade mit Stress umgehst.

Stress ist nicht immer nur belastend. In einem gesunden Maß kann er Dir Energie geben, Deine Konzentration verbessern und Dich ins Handeln bringen. Wenn Du lernst, die verschiedenen Seiten von Stress zu erkennen, kann Dein Vertrauen in Deine eigenen Fähigkeiten wachsen und es fällt Dir leichter, Lösungen zu finden.

9.

Achte im Alltag darauf, welche Dinge Dich belasten und welche Dir helfen, Dich zu erholen oder Dir Freude bringen.

Die Balance Deines Tages entsteht aus dem Zusammenspiel dieser Faktoren. Wenn Du erkennst, was Dich belastet und was Dir guttut, kannst Du Dein eigenes Wohlbefinden aktiv beeinflussen.

10.

Wenn Du möchtest, kannst Du Deine eigenen Wege zur Stressregulation im [Auntie Stressed Out Paket](#) gemeinsam mit einer Expertin oder einem Experten reflektieren.

Du musst nicht stark belastet sein, um von diesen Gesprächen zu profitieren. Es ist sinnvoll, Strategien zur Stressregulation frühzeitig zu üben, damit sie Dir zur Verfügung stehen, wenn Du sie am meisten brauchst.

11.

Schreibe eine Sache auf, die Dich beschäftigt, und nimm Dir später bewusst Zeit dafür.

Wenn Du Sorgen auf einen bestimmten Zeitpunkt begrenzt, können sie weniger im Kopf kreisen und die Belastung kann sich verringern.

12.

Nimm Dir Zeit und kläre die wichtigsten Aufgaben für den Tag, indem Du Deine drei wichtigsten Aufgaben notierst. Wenn Du eine erledigt hast, hake sie ab und gehe zur nächsten über.

Wenn viel zu tun ist, können die Gedanken überlastet sein und die Konzentration fällt schwerer. Wenn Du Dich auf eine Sache nach der anderen konzentrierst, entsteht ein Gefühl von Kontrolle und es wird leichter, Dinge zu erledigen.

13.

Wochenende: Mach eine Pause und nimm wahr, welche Erwartungen Du an Dich selbst stellst. Zum Beispiel kann der Gedanke, dass alles erledigt sein muss, bevor Du Dich ausruhen kannst, die Belastung erhöhen.

Hinterfrage Deine Gedanken und richte Deinen Fokus auf das, was Dir in diesem Moment hilft. Was würde eine mitfühlende innere Stimme Dir jetzt sagen?

14.

Wochenende: Richte Deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Was passiert gerade jetzt? Nimm Deinen Körper, Deine Gefühle und Deine Sinneseindrücke wahr.

Das Üben von Achtsamkeit hilft, den Geist zu beruhigen und ein Gefühl von Sicherheit im Moment zu schaffen. Wenn sich das Nervensystem beruhigt, werden auch die Gedanken klarer.

15.

Bewege Dich im Laufe des Tages kurz, zum Beispiel mit einem kleinen Spaziergang oder leichtem Dehnen.

Leichte Bewegung hilft, das Nervensystem zu regulieren, Stress zu reduzieren und die Erholung zu unterstützen.

16.

Plane 25 Minuten Fokuszeit für eine Aufgabe ein. Schalte Benachrichtigungen und andere Störfaktoren aus und stelle einen Timer auf 25 Minuten. Wenn die Zeit vorbei ist, nimm wahr, was Du geschafft hast, und würdige Dich selbst dafür.

Ununterbrochenes Arbeiten hilft, Dein Nervensystem zu beruhigen und stärkt Dein Gefühl von Kontrolle über Deine Arbeit und Deine Fähigkeit, Dinge umzusetzen.

17.

Entwickle eine kleine Routine am Ende Deines Arbeitstags, die Dir hilft, in den nächsten Abschnitt Deines Tages überzugehen.

Ein klarer Übergang kann Deinem Geist helfen, sich von der Arbeit zu lösen und die Erholung zu unterstützen, auch wenn Dein Alltag sonst aktiv weitergeht.

18.

Wähle eine Sache, die Du aufgeschoben hast, und beschäftige Dich fünf Minuten lang damit.

Der Anfang ist oft der schwierigste Schritt. Ein kleiner Start reicht aus, um ins Tun zu kommen und kann das Gefühl von Belastung verringern.

19.

Schreibe drei Dinge auf, für die Du Dir diese Woche danken kannst. Das kann etwas sein, das Du geschafft hast, vorgebracht hast oder die Art, wie Du mit Dir selbst oder anderen umgegangen bist. Kleine Dinge reichen aus.

Im Alltag richtet sich die Aufmerksamkeit oft auf das, was noch offen ist oder nicht wie geplant gelaufen ist. Das Gute wahrzunehmen stärkt den Geist und hilft, Belastung auszugleichen.

20.

Wochenende: Tu etwas, das sich für Dich wirklich leicht und angenehm anfühlt.

Positive Erlebnisse und angenehme Aktivitäten unterstützen die Erholung und helfen, Belastung auszugleichen.

21.

Wochenende: Mach eine Pause und nimm wahr, was Dir in letzter Zeit geholfen hat. Gab es etwas aus diesem Kalender, das für Dich besonders gut funktioniert hat?

Wenn Du erkennst, was für Dich funktioniert, kannst Du es weiter stärken und auch in Zukunft für Dein Wohlbefinden nutzen.