

# Sieben Alltagstipps gegen Stress



1. **Bewegung** entspannt und macht den Kopf frei. Dazu reicht täglich ein ausgedehnter Spaziergang. Probieren Sie es aus. Es wirkt!
2. **Schlaf** ist Balsam für die Seele. Besser ein- und durchschlafen können Sie, wenn Sie einen regelmäßigen Schlafrhythmus einhalten.
3. Seien Sie sich Ihrer selbst bewusst! Schätzen Sie Ihre Stärken!
4. Planen Sie Ihre Aufgaben vorausschauend und möglichst schriftlich. **Struktur schafft Klarheit** und gibt einen sicheren Rahmen.
5. Nutzen Sie **Entspannungstechniken**, z.B. Autogenes Training oder progressive Muskelentspannung. Die Anwendung ist leicht und **funktioniert sogar im Sitzen** am Arbeitsplatz. Kurse bieten häufig die VHS an.
6. **Freunde machen glücklich**. Pflegen Sie Ihren Freundeskreis. Wie wäre es mit einem gemeinsamen Abendessen am nächsten Wochenende?
7. **Tun Sie, was Sie immer schon mal machen wollten**. Das wirkt Wunder!

**BERTULAT**  
COACHING