

Regeln für einen guten Umgang mit Stress

- Plane an jedem Tag etwas für dich selbst ein!
- Stärke deine Abwehrkräfte!
- Denke vorausschauend und versuche, Schwierigkeiten rechtzeitig zu umgehen!
- Nimm den Rat deiner Freunde ernst!
- Lerne von Leuten, die gut mit Problemen umgehen können!
- Geh nicht zu spät ins Bett und stell den Wecker rechtzeitig!
- Mach nicht gleich den Rechner an, wenn du aufstehst!
- Achte auf deinen Körper – kuriere Krankheiten aus! Geh zum Arzt!
- Ernähre dich gesund!
- Versuche nicht, besser sein zu wollen als andere! Lerne von Leuten, die etwas gut können!
- Schiebe nichts auf, was du gleich erledigen kannst!
- Entspanne dich regelmäßig und wende dabei Entspannungstechniken an!
- Kümmere dich um deine Freunde – und zwar um die, die du wirklich magst!
- Halte dir ein Haustier!
- Geh gelegentlich mal in die Natur – allein!
- Schau dir witzige Filme an!
- Höre entspannende Musik oder spiel dir selbst was vor!
- Verbiete dir, über Unangenehmes zu lange und ergebnislos nachzugrübeln: „Stop!“
- Schau nicht ständig zurück und vergleiche deine jetzige Lage mit der Vergangenheit!
- Achte auf deine persönlichen Fortschritte! Lobe dich ausreichend!
- Suche dir Interessengebiete, in denen du dich wirklich gut auskennen möchtest!
- Gönn dir gelegentlich einen Tag, an dem du a.) keinen Vorwürfen nachhängst, b.) es dir gemütlich machst, c.) keine Telefongespräche führst und das Handy ausmachst, d.) für gute Luft sorgst, e.) was Gutes liest, f.) nur ausgesuchte Leckerbissen isst, g.) eine gute DVD anschaut.
- Trenne dich von Freunden, die dich schlecht behandeln!

- Trink nicht zu viele aufputschende Getränke!
- Trenne dich von Dingen, die dir nur zur Last fallen!
- Nimm dir in deiner Freizeit nicht zu viel vor!
- Pflege deine Hobbies und achte auf ausreichend Bewegung!
- Versuche, negative Selbstgespräche zu vermeiden!
- Alles hat auch sein Gutes – versuche, deine Gedanken darauf zu konzentrieren!
- Unterhalte dich nicht mit Leuten, die an der Welt immer nur das Schlechte sehen und dich heruntermachen! Halte dich an Leute, die das Positive sehen und wertschätzen!
- Beurteile nicht alles gleich! Bemühe dich, nicht über andere zu richten!
- Setze dir feste Fristen für unangenehme Tätigkeiten, lass sie sich nicht ewig ausdehnen!
- Vermeide Leerlauf zwischen Tätigkeiten – mach lieber eine Pause!
- Mach dir einen Zeitplan!
- Erledige Dringliches und Wichtiges zuerst!
- Delegiere Aufgaben, die du nicht selbst zu erledigen brauchst!
- Sammle keine Informationen! Man muss nicht alles wissen! Beschränke dich auf das, was wirklich wichtig ist!
- Kontrolliere nicht alles drei oder fünf Mal!
- Versuche nicht, alles hundertprozentig zu erledigen!
- Halte dich nicht für unentbehrlich!
- Setze dir realistische Ziele und freue dich darüber, wenn du sie erreichst!
- Versuch nicht, von jedermann geliebt zu werden! Das klappt ohnehin nicht!
- Verschaffe dir einen Gesamtüberblick über deine Arbeit!
- Klammere dich nicht fest an Meinungen und Ansichten! Gib dir selbst auch mal Unrecht!
- Übernimm nicht zu viel Verantwortung!
- Sag anderen öfter mal etwas Aufbauendes!