



**Die**  
**10**  
**besten**  
**Tipps**  
**für einen**  
**Gesunden Stressabbau**



# Inhaltsverzeichnis

<b>KAPITEL 1 – PRIORITÄTEN SETZEN</b>	<b>02</b>
<b>KAPITEL 2 – MENTALES TRAINING</b>	<b>03</b>
<b>KAPITEL 3 – NIEMAND IST PERFEKT</b>	<b>04</b>
<b>KAPITEL 4 – LACHEN GEGEN DEN STRESS</b>	<b>05</b>
<b>KAPITEL 5 – IM VERZICHT LIEGT DER GEWINN</b>	<b>06</b>
<b>KAPITEL 6 – STRESS IM SCHLAF ABBAUEN</b>	<b>07</b>
<b>KAPITEL 7 – KOCHEN GEGEN STRESS</b>	<b>08</b>
<b>KAPITEL 8 – EINFACH MAL EGOIST SEIN</b>	<b>09</b>
<b>KAPITEL 9 – POSITIV DENKEN</b>	<b>10</b>
<b>KAPITEL 10 – SPORT MACHT DEN KOPF FREI</b>	<b>11</b>

# PRIORITÄTEN SETZEN

Auch wenn es vielleicht im Trend ist, ein Multitasker zu sein, gesund ist es ganz bestimmt nicht. Kein Mensch ist ein Alleskönner, der viele verschiedene Dinge gleichzeitig machen kann, umso wichtiger ist es hier, Prioritäten zu setzen. Stress entsteht immer dann, wenn das wirklich Wichtige liegenbleibt und stattdessen viele unwichtige Dinge erledigt werden. In der Folge wird viel Zeit verschwendet und je mehr Zeit vergeht, umso größer wird der Stress, denn schließlich muss man sich ja auch noch irgendwann um die wichtigen Dinge kümmern.

Um Stress abzubauen ist es sinnvoll, sich zuerst auf das zu konzentrieren, was Priorität hat und dann, wenn noch Zeit bleibt, die eher unwichtigen Projekte in Angriff zu nehmen. Mit planvollem Vorgehen wird keine kostbare Zeit verschwendet, es bleibt vielmehr immer ausreichend Zeit, um das zu erledigen, was wirklich von Bedeutung ist. Wer nach Plan arbeitet, der wird nie unter Stress kommen und ein Tag, der gut strukturiert ist, wird so ein entspannter Tag.

Strukturiertes, stressfreies Arbeiten verlangt einen festen Terminplan. Wichtige Projekte, die zuerst auf der Agenda stehen, sollten auch zuerst erledigt werden. Es ist wenig sinnvoll, mit Punkt fünf der Tagesordnung anzufangen und sich mit diesem Thema stundenlang aufzuhalten, wenn auf Punkt eins der Tagesordnung etwas steht, was deutlich wichtiger ist. Ohne Konzept agieren sorgt letztendlich für ein heilloses Durcheinander und mit jedem Punkt, der nicht erledigt wird, steigt die Nervosität und damit auch der Stresspegel.

Die meisten Menschen verschwenden Zeit an unwichtige Dinge und wundern sich anschließend, dass sie vor lauter Stress nicht in den Schlaf kommen. Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, ist nicht immer so einfach, aber es lohnt sich, sehr genau zu überlegen, was Zeit hat und was nicht warten kann. Ist diese Frage geklärt, dann kann kein Stress entstehen, denn so steht fest, auf was es ankommt. Immer wenn es nicht mehr richtig voran geht, dann ist der Moment gekommen, über den Arbeitsablauf nachzudenken und sich ins Gedächtnis zu rufen, dass der alte englische Leitsatz „First Things First“ gelten sollte, um Stress zu vermeiden.

Alle, die der Ansicht sind, dass mentales Training eine vornehmere Umschreibung für herumsitzen und nichts tun ist, der hat wahrscheinlich noch nie versucht, auf diese Weise Stress abzubauen. Mentales Training bietet eine sehr gute Gelegenheit, dem Stress eine Absage zu erteilen, denn wer seine Gedanken ordnen und bündeln kann, der ist auch in der Lage, diese Struktur in seinen Alltag zu bekommen. Mentales Training ist eine sehr wirksame Methode, um Verhaltens und Denkweisen zu hinterfragen, zudem bietet sich die Möglichkeit, die Vorstellungskraft im Arbeitsalltag zu nutzen.

Sportler bereiten sich mit mentalem Training auf wichtige Wettkämpfe vor. Ein schönes Beispiel ist der ehemalige Weltklasse-Tennisspieler Andre Agassi, der gesagt hat: „Ich habe Wimbledon 10.000 Mal im Kopf gewonnen.“ Dieses Denkverhalten hat ihm schließlich den Titel im wichtigsten Tennisturnier der Welt beschert. Ganz ähnlich gelingt es, sich mithilfe des mentalem Trainings auf stressige Situationen vorzubereiten. Durch das Training ist man in der Lage, sich in eine bestimmte Situation hineinzudenken und während der Übungen kann abgeschätzt werden, wie sich Stress umgehen oder wenn das nicht gelingt, wirksam wieder abbauen lässt.

Mentales Training ist heute ein Teil der modernen Psychotherapie und wird unter anderem dazu genutzt, um Ängste abzubauen und traumatische Erlebnisse zu verarbeiten. Viele, die das Training zur Stressbewältigung nutzen, haben die Erfahrung gemacht, dass sie damit auch die Angst vor stressigen Situationen überwunden haben. Das ist ein sehr wichtiger Schritt, um nicht nur Stress, sondern auch einem Burn-out-Syndrom vorzubeugen.

Angst ist immer ein schlechter Ratgeber, vor allem dann, wenn es darum geht, Leistungen zu erbringen. Die Angst zu versagen verursacht unwillkürlich Stress, aber wenn die Angst mental, also im Kopf, überwunden wird, dann lässt sich auch der Körper nicht mehr so schnell unter Stress setzen. Das Ergebnis ist eine angenehme innere Ruhe und was vielleicht noch wichtiger ist, ein klares Denkverhalten.

Wer mit mentalem Training Stress abbauen will, der kann das mit gezielten Yogaübungen ebenso wie mit Tai Chi. Es lohnt sich, ein wenig Zeit aufzuwenden, um die Gedanken zu sortieren und Ängste abzubauen, um dann innerlich gelöst und entspannt in einen langen Arbeitstag zu starten

## NIEMAND IST PERFEKT

Nobody´s perfect – niemand ist perfekt, aber immer mehr Menschen streben Perfektion an. Der Perfektionismus ist eine ständig lauende Gefahr im Arbeitsleben, denn es herrscht die irriqe Meinung, dass nur der wirklich erfolgreich ist, der auch perfekt ist. Das führt früher oder später zu einer maßlos übertriebenen Konzentration, leider meist auf Dinge, die im Arbeitsalltag eine eher untergeordnete Rolle spielen. Der Fokus richtet sich auf kleinste Details und im Hinterkopf nagen Zweifel, ob auch hier alles wirklich perfekt gemacht wurde. Auf Dauer kann ein solches Denken sehr gefährlich werden, denn wer immer alles perfekt machen möchte, der gerät zunehmend unter großen Stress.

Perfektion ist eine Utopie, die niemals erreicht werden kann. Selbst pragmatisch und überlegt handelnde Menschen laufen Gefahr, in eine Falle zu laufen, wenn sie sich selbst oder anderen beweisen wollen, wie gut sie sind. Es besteht jedoch ein Unterschied, ob etwas gut oder ob etwas perfekt gemacht wird. Wer es bei einem gut belässt, der wird stressfreier durchs Leben gehen, für wen aber gut nie gut genug ist, der wird Probleme bekommen.

Um Stress zu vermeiden, sollte das Motto gelten: „Ich tue nur das, was mir möglich ist und setze die Ansprüche nicht zu hoch an.“ Das Streben nach Perfektion ist ein Phänomen der heutigen Zeit, in der zumindest oberflächlich, alles perfekt sein sollte. Die Freizeit wird minutiös verplant, das Haus muss perfekt aufgeräumt und sauber sein, und wer sich bei der Arbeit einen Fehler leistet, der ist ein Verlierer. Wer von diesen Denkmustern und Handlungsweisen gestresst ist, der ist gut beraten, sich einen Ausgleich zu suchen, einen Ort, an dem eben nicht alles perfekt sein muss.

Stress abzubauen, der durch ein übertriebenes Maß an Perfektionsstreben entsteht, ist nicht einfach, aber machbar und es sind manchmal banale Dinge, die dabei helfen können. Im eigenen Zuhause muss es nicht immer alles tiptopp aufgeräumt sein und der Anzug sollte an den Wochenenden im Schrank bleiben. Auch wenn Karl Lagerfeld der Meinung ist, dass diejenigen, die eine Jogginghose tragen, ihr Leben nicht mehr im Griff haben, die bequeme Hose kann sehr effektiv dabei helfen, den Stress der Arbeitswoche entspannt abzubauen

Lachen und Stress – das sind zwei Dinge, die nicht zusammenpassen. Immer wenn wir lachen, dann schüttet der Körper das spezielle Glückshormon Serotonin aus, das der erklärte Feind des Stresshormons ist. Wer lacht, der senkt ganz automatisch seinen Stresspegel. Was kann also befreiender sein, als von Herzen zu lachen?

Lachen und Humor beschäftigt Forscher schon seit vielen Jahren. Seit mehr als 50 Jahren wollen sie wissen, warum sich das Lachen so positiv auf die Gesundheit auswirkt. Der Lachforscher (ja, so etwas gibt es wirklich!) Michael Miller von der Universität im amerikanischen Maryland hat sich mit dem Lachen und seiner Wirkung auf Stress befasst, und er ist zu der Ansicht gekommen, dass jeder 15 Minuten am Tag lachen sollte. Das gelingt natürlich nicht immer, denn Lachen will schließlich einen Auslöser haben. Da nicht immer ein Kollege in der Nähe ist, der einen tollen Witz erzählt, müssen die Fantasie und die Erinnerung bemüht werden.

Jeder hat in der Vergangenheit mindestens ein Erlebnis gehabt, was wirklich komisch war. Wenn also der Stress zu groß wird, dann kann es sehr hilfreich sein, sich an dieses Erlebnis oder an eine komische Situation zu erinnern. Selbst wenn es nicht zu einem lauten, herzhaften Lachen reicht, ein Schmunzeln oder Lächeln ist immer drin und alleine dieses Schmunzeln reicht schon aus, den Stresspegel deutlich nach unten zu fahren.

Wer viel Fantasie hat, der kann sich seinen Chef in einer verrückten Kostümierung vielleicht als überlebensgroßen Hasen mit den entsprechenden Hasenzähnen vorstellen, denn auch das sorgt für Heiterkeit und entspannt eine stressige Situation sehr schnell. An den Lieblingswitz zu denken, über den man schon immer lachen konnte, ist ebenfalls eine sehr gute Idee und wer den Witz mit seinen Kollegen teilt, der sorgt zudem noch für eine gelöste Atmosphäre im Büro.

„Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte, durch die viel Gutes in den Menschen hineinhuschen kann“, sagte der Dichter Christian Morgenstern. Er hatte recht, denn wer selbst viel lacht und auch andere zum Lachen bringt, der wird jeder stressigen Situation entspannter begegnen und sich deutlich wohler fühlen.

Besonders in der heutigen Zeit ist Stress etwas Hausgemachtes. Im Zeitalter des Internets, in dem Smartphone, Laptop und Tablet die Hauptrolle spielen, geraten immer mehr Menschen schnell in eine Art Dauerstress, sie sind ständig erreichbar, kontrollieren pausenlos ihren Facebook-Account und sind permanent auf der Suche nach Neuigkeiten. Das sorgt über kurz oder lang für Stress, vor allem dann, wenn man rund um die Uhr online ist. Wer Stress effektiv abbauen will, der sollte sich im Verzicht üben, denn nur wer verzichtet, der kann am Ende den Stress besiegen.

Viele brauchen Laptop, Computer und Smartphone beruflich, wenn aber der berufliche Stress abgebaut werden soll, dann ist es eine gute Idee, die modernen Kommunikationsgeräte zu Hause auszuschalten. Alle, die ständig erreichbar sind, sollten sich am Abend eine kleine Auszeit gönnen und nicht das Tablet zur Hand nehmen, sondern ein Buch lesen. An freien Tagen sollte das Smartphone ausgeschaltet sein, um sich ganz bewusst auf andere Dinge zu konzentrieren. Das Handy auf dem Nachttisch ist ebenfalls keine allzu gute Idee, denn dann wird der Stress sogar mit in den Schlaf genommen, was wiederum für eine gestörte Nachtruhe sorgt.

Selbst wenn der Gedanke für die meisten Menschen vielleicht abwegig ist, aber Psychologen empfehlen, zumindest einmal in der Woche für 24 Stunden auf Smartphone und Co. zu verzichten, um Stress abbauen zu können. Wer schon nach wenigen Stunden Entzugserscheinungen bekommt, der kann davon ausgehen, gestresst zu sein. Dieses Gefühl vergeht jedoch wieder, der Stresspegel sinkt und am Ende des Tages fühlen sich die meisten entspannt.

Es müssen aber nicht zwangsläufig 24 Stunden Verzicht sein, oftmals reicht es schon aus, das Smartphone für ein oder zwei Stunden auszumachen, zum Beispiel auf dem Weg von der Arbeit nach Hause. Die Zeit für den Weg nach Hause kann dann genutzt werden, um einfach mal abzuschalten und den Kopf wieder frei zu machen. Jeder, der sich durch die moderne Kommunikationstechnik gestresst fühlt, sollte sich vor Augen halten, dass es kaum etwas gibt, das eine permanente Aufmerksamkeit verlangt. Nichts kann so spannend sein, dass man dafür ungesunden Stress riskiert, der letztendlich krank machen kann.

Wer viel Stress hat, der sollte sich viel Schlaf gönnen, aber das ist leider leichter gesagt als getan. Je größer der Stress ist, umso schwieriger wird es, erholsamen Schlaf zu finden. Für Stressgeplagte beginnt irgendwann ein Teufelskreis, sie sind gestresst, sie sehnen sich nach Schlaf, können aber aufgrund des hohen Stresspegels nicht mehr schlafen, was sie dann noch mehr stresst. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, muss Stress abgebaut und gesundes Schlafen trainiert werden.

Die meisten Menschen, die bedingt durch andauernden Stress mit einem Burn-out in der Klinik landen, müssen das Schlafen erst wieder lernen. Die Schlafqualität ist nicht selten so schlecht, dass Durchschlafen zu einem Fremdwort geworden ist und die Patienten in der ersten Zeit der stationären Behandlung nur mit schweren Schlafmitteln ein paar Stunden in der Nacht Ruhe finden. Der menschliche Körper kann ein paar schlaflose Nächte ohne Probleme wegstecken, aber wenn der Schlafentzug zu einem dauerhaften Zustand wird, dann leidet die Gesundheit sehr stark.

Kommt es zu Schlafmangel, dann schüttet der Körper das Stresshormon Cortisol aus, was wiederum zu einem extrem hohen Stresspegel führt. Um Stress abzubauen, müssen Körper und Seele erst wieder lernen, wie sie sich in Nacht regenerieren können und je nachdem, wie groß der Stress war, kann es einige Zeit in Anspruch nehmen, bis wieder ein normaler Schlafrhythmus gefunden wird.

Um das Problem in Angriff zu nehmen, sollte zunächst nach dem Stressauslöser gesucht werden. Ist er gefunden, dann gilt die nächste Überlegung einer Lösung, wie der Stressauslöser ausgeschaltet werden kann. Erst dann kann das eigentliche Schlaftraining beginnen. Es ist hilfreich, am Abend einen festen Rhythmus zu haben und nach Möglichkeit immer um die gleiche Uhrzeit ins Bett zu gehen. Sport als Stressabbau kann einen gesunden Schlaf fördern und auch das Handy aus dem Schlafzimmer zu verbannen, hilft dabei, gut ein- und auch durchzuschlafen zu können. Die Wochenenden sollten zum Ausschlafen genutzt werden und selbst wenn die innere Uhr vielleicht etwas anderes will, es ist für den Körper und den Geist immer besser, sich noch mal auf die andere Seite zu drehen und den Sonntag zu verschlafen.

# KOCHEN GEGEN STRESS

Für viele Vollzeithausfrauen mag es vielleicht ein wenig komisch klingen, aber Kochen und Backen sind hervorragende Stresskiller. Die Arbeit in der Küche, die Zubereitung von Speisen oder das Backen von Torten und Kuchen ist eine entspannte Beschäftigung, bei der sich keiner überfordern muss. So wirken bestimmte Tätigkeiten beruhigend, wie zum Beispiel das Schneiden von Gemüse und da das, was in der Küche entsteht, später als leckeres Menü auf dem Tisch steht, hat diese Form des Stressabbaus auch etwas mit Genuss zu tun.

Auch wenn es in Profiküchen hektisch zugeht, in der privaten Küche sollte es dagegen entspannt sein. Wer beim Kochen und Backen Stress abbauen möchte, der sollte sich vor allem Zeit nehmen und nicht unter Zeitdruck stehen. Ein gutes Glas Wein und vielleicht die Lieblingsmusik im Hintergrund – das sind die Zutaten, die die Arbeit in der Küche zu einem Vergnügen machen. Bei der Auswahl des Menüs sind der Fantasie und Kreativität keine Grenzen gesetzt und wer öfter mal etwas Neues ausprobiert, der wird mit der Zeit auch zu einem routinierten Hobbykoch.

Nicht nur Kochen kann dabei helfen, Stress abzubauen, auch das richtige Essen ist wichtig, wenn der Stress bekämpft werden soll. Die meisten denken an Schokolade, wenn es um Lebensmittel geht, die gegen Stress helfen, aber es gibt noch andere köstliche Dinge. Vollkornprodukte gehören ebenso dazu wie auch Hülsenfrüchte, Brokkoli und Bananen. Alle Milchprodukte, Nüsse und Eier haben sich im Kampf gegen den Stress bestens bewährt. Aus diesen Zutaten lassen sich viele tolle Menüs zaubern, die nicht nur denjenigen schmecken, die gestresst sind.

Alle, die in der Küche schon Erfahrungen gesammelt haben und merken, wie entspannt und erholsam das Kochen sein kann, die sollten für Freude ein Dinner ausrichten, denn es gibt kaum etwas Schöneres, als mit guten Freunden zu essen, ein Glas Wein oder Bier zu trinken und in relaxter Atmosphäre zu quatschen. Den gleichen Effekt hat übrigens auch ein gemütlicher Kaffeeklatsch, ein perfekter Anlass für alle, die gerne einen Kuchen oder eine Torte backen. Vor allem fantasievolle Torten, deren Zubereitung Konzentration erfordert, sind für den Stressabbau besonders gut geeignet

Egoisten leben gesünder und vor allen Dingen auch entspannter, denn sie müssen sich nur um einen einzigen Menschen kümmern – um sich selbst. Studien haben nachgewiesen, dass Menschen, die öfter mal an sich selbst denken, zum einen gesünder leben und zum anderen nicht so schnell unter Stress kommen. Wer sich immer um andere kümmert, wird selten richtig zur Ruhe kommen und schnell unter Stress leiden, wer mehr an sich selbst denkt, lebt stressfreier und kann Stress auch besser abbauen.

Keiner, der Stress abbauen will, muss zu einem rücksichtslosen Egoisten werden, aber wer permanent unter Stress steht, sollte öfter mal an sich denken. Keiner, der einen stressigen Arbeitstag hinter sich hat, muss ein schlechtes Gewissen haben, wenn er statt an die Familie an sich selbst denkt. In Ruhe ein gutes Buch lesen, Musik hören oder ein langes Schaumbad nehmen sind hervorragende Mittel, um Stress abzubauen, und für diese Dinge sollte man sich einfach die Zeit nehmen. Wer anstatt mit der Familie vor dem Fernseher zu sitzen, lieber alleine laufen oder Rad fahren möchte, der sollte das tun, selbst wenn die Familie vielleicht protestiert.

Schon eine Stunde am Tag, die man nach seinen eigenen Vorstellungen gestalten kann, hilft effektiv dabei, den Stress zu vergessen und wieder neue Kraft für den kommenden Tag zu sammeln. Das große Problem, was viele haben, die ständig im Stress sind, ist die Unfähigkeit, auch einmal Nein zu sagen. Wenn die Kinder nörgeln und unbedingt etwas spielen wollen, dann geben die meisten Eltern sehr schnell nach, auch wenn sie müde von der Arbeit sind und sich viel lieber eine Stunde Ruhe gönnen möchten.

Nein sagen fällt schwer, aber es ist der einzige Weg, um den eigenen Stress abzubauen. Eltern sollten ihren Kindern klar machen, dass sie auch ein Recht darauf haben, einmal an sich selbst zu denken und später noch Zeit haben, um zu spielen. Egoismus kann beim Stressabbau eine Art Selbstschutz sein. Wer vergisst, an sich selbst zu denken und immer nur für andere da ist, der wird niemals richtig zu Ruhe kommen und ständig unter Stress stehen.

In der heutigen Zeit gibt es eine gewisse Lust an der Unzufriedenheit. Negatives Denken ist im Trend und es ist diese destruktive Haltung, die letztendlich für Stress sorgt. Menschen neigen dazu, immer wieder über ihre negativen Erfahrungen nachzudenken, sie kommen aber nur selten auf die Idee, positive Lösungsansätze zu suchen. Auch der Umgang mit negativer Kritik fällt vielen schwer, sie sind beleidigt und vergessen dabei, dass jede Kritik, selbst wenn sie negativ ist, auch konstruktiv sein kann. Alle diese Kriterien führen über kurz oder lang zu stressigen Situationen, die sich allerdings einfach vermeiden lassen, und zwar durch positives Denken.

Positiv zu denken hilft nicht nur dabei, Stress abzubauen, es steigert auch das Wohlbefinden. Menschen, die positiv denken, sehen Misserfolge oder Niederlagen immer als etwas an, was vorübergehend ist. Sie stecken einen Rückschlag weg und haben den Ehrgeiz, ihr angestrebtes Ziel jetzt erst recht zu erreichen. Verschiedene Studien sind zu dem Ergebnis gekommen, dass alle, die ihr Leben positiv sehen, körperlich gesünder sind als diejenigen, die alles nur schwarz sehen. Optimisten leben länger, sie bleiben länger jung und vor allem sind sie gesünder.

Besonders im Berufsleben kann sich positives Denken auszahlen, denn wer Probleme als eine Chance betrachtet und nicht als ein lästiges Übel, der entwickelt viele Fähigkeiten, die dabei helfen, erfolgreich zu sein. Negative Erfahrungen werden zu wertvollen Erfahrungen, die als eine Art Vorlage betrachtet werden, es beim nächsten Mal anders und besser zu machen.

Auch im zwischenmenschlichen Bereich hat positives Denken viele Vorteile. Positiv eingestellte Menschen sehen ihre Mitmenschen nicht als potenzielle Feinde an und sie machen deutlich weniger schlechte Erfahrungen, auch aufgrund ihrer offenen und freundlichen Grundhaltung.

Mit positivem Denken Stress abbauen erfordert immer ein Umdenken, was aber nicht von heute auf morgen gelingt. Es lohnt sich jedoch, an diesem neuen Denken zu arbeiten, denn es macht das Leben einfacher und ruhiger. Immer nur grübeln und immer nur negativ denken führt zu Stress, weil das komplette Denken irgendwann von Versagensängsten und einem immensen Druck geprägt wird. Wer nur darüber nachdenkt, was alles schiefgehen könnte, der wird die wirklich guten Chancen vergeben, alles richtig zu machen.

Winston Churchill lebte nach dem Motto: No Sports! Offensichtlich war der ehemalige britische Premierminister resistent gegen Stress oder sein Job war nicht so aufregend. Letzteres war wohl eher nicht der Fall und es ist bekannt, dass Churchill immer mal wieder unter depressiven Verstimmungen litt. Hätte er mehr Sport getrieben, dann wäre dem Nobelpreisträger einiges erspart geblieben, denn Sport ist ein sehr gutes und bewährtes Mittel gegen Stress aller Art.

Sport ist Mord – das stimmt, allerdings nur für den Stress, denn stressigen Situationen kann man im wahrsten Sinne des Wortes davonlaufen. Es muss aber kein Marathonlauf sein, es reicht schon aus, jeden Tag eine halbe Stunde spazieren zu gehen, um spürbar Stress abzubauen. Spazieren gehen und Laufen sind perfekt, um den Kopf wieder frei zu bekommen, denn mit jedem gelaufenen Meter fallen die Sorgen nach und nach ab, das Denken wird klarer und der Stress ist plötzlich ganz weit weg.

Aber nicht nur laufen ist ein wirksames Mittel, um sich vom Stress zu verabschieden, auch andere Ausdauersportarten kommen für den Stressabbau infrage. Schwimmen ist perfekt, wenn es um Entspannung geht, auch wer sich regelmäßig aufs Rad setzt und ein paar Kilometer strampelt, der wird sich danach deutlich wohler fühlen. In den Wintermonaten kann ein Besuch im Fitnessstudio Wunder wirken, wenn es um den Work-out geht. Den Stress einfach weg tanzen ist ebenfalls eine gute Idee, denn die Bewegung zur Musik setzt auch noch jede Menge Glückshormone frei.

Eines sollten Stressgeplagte aber nicht machen, es mit dem sportlichen Programm zu übertreiben, denn dann wird genau das Gegenteil von einer Stressbewältigung erreicht. Wer sich in den Kopf gesetzt hat, unbedingt am nächsten Berlin-Marathon teilzunehmen, und die freie Zeit ausschließlich zum Trainieren nutzt, der wird sehr schnell unter neuen, sehr unangenehmen Stress kommen. Wie bei den meisten Dingen des Lebens, so gilt auch beim Sport: Die Dosis macht das Gift. Sport ja, übertriebene Anstrengungen aber eindeutig nein.

Sport ist gesund für Körper und Geist oder wie ein lateinisches Sprichwort besagt: Nur in einem gesunden Körper kann ein gesunder Geist wohnen. Sport gegen Stress sollte immer Spaß und nicht noch mehr Stress machen