



Stressbewältigung und Stressreduktion – (auch) eine Frage des Lebensstils

Nehmen Sie sich hie und da Zeit, um sich bewusst zu werden, wie Sie Ihren Alltag gestalten, wie's in Ihrem Leben denn „so läuft“. Tun Sie viel und oft, was Ihnen gut tut!
Folgende Fragen geben Anregungen zur Selbstreflexion und zu konkretem Handeln.

Gedankenhygiene

Achte ich auf meine Gedanken? Mache ich mir keine unnötigen Sorgen?
Wie rede ich in meinen inneren Selbstgesprächen – positiv, optimistisch, ermutigend oder negativ, kritisch, abwertend?
Verfüge ich über ein hohes Mass an Zuversicht, innerer Ruhe und Gelassenheit?

Emotionen

Habe ich Humor? Lache ich oft – auch über mich?
Erkenne ich die komischen Seiten des Lebens? Werde ich selten wütend?

Ernährung

Nehme ich mir Zeit zum Essen und geniesse ich meine Mahlzeiten?
Verwende ich gesunde Produkte? Ist meine Ernährung ausgewogen?
Konsumiere ich Genussmittel massvoll?

Schlaf

Schlafe ich genügend? Fühle ich mich in meinem Schlafzimmer und meinem Bett wohl?
Bin ich beim Aufstehen erholt und ausgeruht?

Entspannung

Habe ich Zeit nur für mich, Momente, in denen ich einfach nichts tue?
Kenne ich für mich passende Entspannungsmethoden und wende ich sie regelmässig an?

Beziehungen

Verfüge ich über ein tragfähiges, soziales Netz und nutze ich es? Hole ich Unterstützung?
Nehme ich mir am Arbeitsplatz und im Privatleben Zeit, um Beziehungen und Freundschaften zu pflegen?

Ziele und Werte

Setze ich mir herausfordernde, erreichbare Ziele? Habe ich positive Zukunftsperspektiven?
Fülle ich mein Leben mit Aktivitäten aus, die mir wichtig sind und die Sinn stiften?

Selbstfürsorge

Sorge ich gut für mich? Nehme ich mir Zeit für mich?
Pflege ich bewusst einen gesunden Lebensstil?