



Dein **QRS** gegen S-t-r-e-ss

Stehst du gerade mächtig unter Druck? Dann hast du dir gewiss längst ein hilfreiches Maßnahmen-ABC entwickelt, was dir trotz Belastung standhalten hilft. Erweitere deine Möglichkeiten doch einmal um folgende drei Ideen:

Quietschvergnügt sein

Wann warst du zuletzt unverschämt ausgelassen? Was brauchst du dazu? Quietschente im Badewasser? Besuch von deiner Kegelgruppe? Einen lustigen Film? Was sind deine Fröhlichkeitsgaranten? Auswählen & loskugeln!

Tipps für Gefühlvolle: Schenke dir Ruheinseln vom ständigen Wellengang deiner Gefühle. Stelle ruhig einmal Pläne auf, was du wann tun willst. Das vermittelt Halt. Und statt dich bei der besten Freundin auszuheulen oder allein jeder Stimmung zu folgen, werde besser aktiv mit allem, was erdet: Sport treiben, schmutzige Tassen spülen, Belege sortieren, im Garten wühlen, den Schrank ausmisten, das Kinderzimmer tapezieren oder weitere Aktivitäten mehr. Ich weiß, dass dir danach aktuell nicht ist. Tue es trotzdem! Du merkst schnell, wie wohl das tut.

Rettungsanker lichten

Meist halten wir uns in stressigen Zeiten umso mehr an Gewohntem fest. Rettungsanker zu lichten, bedeutet sich die Freiheit zu erlauben, dein übliches Muster bewusst zu missachten

- **Du bevorzugst Ordnung und erwartest stets beste Ergebnisse?** Dann wirst du unter Druck vielleicht noch penibler arbeiten und aufräumen.
- **Oder agierst du eher spontan und gefühls-betont?** Dann wirst du unter Stress vermutlich sehr emotional und impulsiv.

Inspiration für Perfektionisten: Gehe heim, obwohl ein wichtiger Kunde noch auf einen Rückruf wartet. Gehe schlafen, obwohl noch nicht alles aufgeräumt ist. Wo kannst du Chaos zulassen, zeitlich oder räumlich begrenzt? Betrachte dazu kritisch, wo dich dein Muster stärkt und wo es dich zusätzlich unter Druck setzt. Genau da setze an und erlaube dir, phasenweise unvollkommen zu sein.

Signalflagge hissen

Wenn sich Stress bereits zur Krise auswächst, hisse innerlich eine Flagge mit dem Hinweis: »Ausnahmezustand«. Dies grenzt dein akutes Stress-Erleben von deinen üblichen Erwartungen an dich und andere ab. Probiere es selbst mal aus: Dann brauchst du dich nämlich nicht länger darüber ärgern, den Wechselfällen des Lebens nicht besser zu begegnen. Es herrscht ja gerade Ausnahmezustand. Da laufen Dinge schon einmal nicht ganz so rund wie sonst. Plus: In Ausnahmezeiten ist alles erlaubt, was gut tut ...