

Sie finden hier eine Liste mit möglichen Maßnahmen zur Reduktion des Stresserlebens. Suchen sie sich zunächst wenige Punkte aus und setzen Sie diese nach und nach in ihrem Alltag um. Sind erste Maßnahmen fest etabliert, können Sie sich weiteren Punkten widmen.

- tägliche Bewegung, z.B. eine halbe Stunde spazieren gehen oder Rad fahren
- üben Sie sich in Achtsamkeit oder Meditation
- Bilden Sie sich förderliche Einstellungen zum Beispiel:
 - "Auch ich darf Fehler machen."
 - "Gut/brauchbar/80% ist oft gut genug."
 - "Ich darf »nein« sagen."
 - "Ich achte auf meine Grenzen/meine Bedürfnisse."
 - "Ich darf um Hilfe/Unterstützung bitten."
 - "Ich bin gut wie ich bin."
- Verbringen Sie wertvolle Zeit mit Freunden und Familie
- Reduzieren Sie den Kontakt zu Menschen, die sie dauerhaft übermäßig Energie kosten
- Überprüfen Sie ihre außerberuflichen Verpflichtungen und behalten Sie nur die Wenigen, die Ihnen wirklich am Herzen liegen
- planen Sie in Ihren Tag genügend Pausen ein
- reduzieren Sie den Konsum von Social Media
- Suchen Sie sich gegebenenfalls professionelle Unterstützung

