

# Stress - Der Dinosaurier in Ihrem Kopf

ALEXANDER TROST ist Trainer und Autor aus Leidenschaft. Mit über 150.000 verkauften Büchern und weit über 80 Fortbildungen kann er wie kaum ein anderer Synergie-Effekte erzeugen. Seine große Stärke ist es, komplexe Sachverhalte verständlich zu machen und dies humorvoll und engagiert zu vermitteln. Mehr Tipps und Tricks erhalten Sie in meinem Workshop.

Stress, das ist der Dinosaurier in Ihrem Kopf, der Ihnen zum einen das Überleben garantiert, zum anderen aber das Leben zur Hölle macht. Denn für den Dauerstress sind wir nicht geboren. Stress ist normal, Dauerstress tötet.

Erfahren Sie in fünf Schritten, was Sie tun können, damit der Stress Sie nicht auffrisst.

## Üben Sie sich in Achtsamkeit

Integrieren Sie Achtsamkeitstechniken wie Meditation, tiefe Atemübungen oder progressive Muskelentspannung in Ihren Tagesablauf.

Diese Praktiken können Ihnen helfen, dass Sie sich Ihrer Gedanken und Gefühle bewusst zu werden.

So können Sie besser mit Stressfaktoren umgehen und in schwierigen Situationen ruhiger und gelassener reagieren.



▼ Meditation und Achtsamkeitsübungen können helfen, den Widrigkeiten des Lebens entgegenzutreten.

FOTO: ALEXANDER TROST GRAFIKEN: DALL-E2 TEXT ALEXANDER TROST WWW.ATROST.DE

## Bauen Sie Ihr Unterstützungsnetzwerk aus

Pflegen Sie Beziehungen zu Freunden, Familienmitgliedern oder Kollegen, die Sie unterstützen und Ihnen helfen können. Manchmal reicht es schon, mit jemandem zu reden und sein Herz auszuschütten.

Wenden Sie sich an sie, wenn Sie sich überfordert fühlen und bieten Sie ihnen im Gegenzug Ihre Unterstützung an. Manchmal möchte man einfach nur verstanden werden. Im Gespräch wird auch vieles klarer. Auch Tagebuch schreiben hilft.

Die Zugehörigkeit zu Gruppen und Vereine können helfen, Kontakte zu knüpfen, die sie unterstützen können.

## Körperliche Aktivität

Es ist erwiesen, dass körperliche Aktivität Ihre psychische Gesundheit verbessert. Dabei werden Endorphine ausgeschüttet, die zu den natürlichen Wohlfühlstoffen des Körpers gehören.

Versuchen Sie, täglich 20-30 Minuten lang moderat körperlich aktiv zu sein. Wählen Sie Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen, wie z.B. Spaziergehen, Schwimmen oder Yoga.

Die beste körperliche Aktivität wird nicht beibehalten, wenn sie als zu anstrengend oder unangenehm empfunden wird.

## Ernähren Sie sich ausgewogen

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung kann helfen, Ihre Stimmung zu regulieren.

Bauen Sie viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, mageres Eiweiß und gesunde Fette in Ihre Mahlzeiten ein. Vermeiden Sie übermäßigen Konsum von Koffein, Alkohol und Zucker, da diese den Stress verstärken und sich negativ auf Ihren Schlaf auswirken können.

## Schlaf ist wichtig

Schlaf ist wichtig für Ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden. Je nach Typ braucht man zwischen sieben und neun Stunden Schlaf pro Nacht.

Versuchen Sie, einen regelmäßigen Schlafrythmus zu finden, auch wenn Sie eher

eine Nachttaube sind. Wenn Sie unter der Woche um sechs Uhr aufstehen musst, reicht es nicht, um Mitternacht ins Bett zu gehen.

Hilfreich sind entspannungsfördernde Schlafroutinen, z. B. das Licht dimmen, ein Buch lesen, Lavendelduft auf das Kopfkissen sprühen oder eine beruhigende Aktivität wie Meditation oder Achtsamkeitsübungen. ◀

**STRESSOREN SIND WUNDE PUNKTE, DIE UNS IN STRESS VERSETZEN. WIE MAN IHNEN ENTGEGENTRITT, WAS STRESS MIT IHNEN MACHT UND WEITERE PRAKTISCHE TIPPS UND TRICKS ERHALTEN SIE IN MEINEM WORKSHOP.**

Weitere Workshops und Vorträge unter:  
[www.atrost.de](http://www.atrost.de)

