

# Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

10-2020



## Das Stress-Zitat

***Stress = Ein Bazillus, der von Unsicheren in leitenden Stellungen auf die Mitarbeiter übertragen wird.***

(Oliver Hassencamp, 1921-1987, dt. Schriftsteller)



## Einfach Stress stoppen

Stress führt zu Anspannung im ganzen Körper. Wenn der Stress Dich lähmt, ist es Zeit, ihm einen Riegel vorzuschieben.

Kleine Aktivitäten helfen dabei, sich nach und nach zu

entspannen



## Sieben Anti-Stress-Tricks

### 1, Ein Lied summen

Ist Dir schon einmal aufgefallen, dass glückliche Menschen häufig summen? Es ist kein Zufall, dass Summen mit Leichtigkeit und Ausgeglichenheit

verbunden wird: Studien zeigen, dass es sich positiv auf den Blutdruck auswirkt.

### 2. Eine Grimasse schneiden

Bei Stress ist der ganze Körper angespannt – darum gehören Spannungskopfschmerzen und Zähneknirschen auch zu den häufigsten Stress-Symptomen. Um die Muskeln im Gesicht zu lockern, hilft es, eine Grimasse zu schneiden. Wenn Dich das zum Lachen bringt, umso besser – denn Lachen entspannt den gesamten Körper.

### 3. Sellerie kauen

Kauen vertreibt Stresshormone, das haben Studien bewiesen. Am besten hilft das Kauen einer Selleriestange – denn in dem Gemüse steckt der Farbstoff Apigenin, der beruhigend wirkt.

### 4. Kritzeln

Stress lähmt das Gehirn und erschwert es, die Perspektive zu wechseln und nach kreativen Lösungen für ein Problem zu suchen. Aus dieser Falle hilft ein einfacher

Trick: Bildchen auf einen Zettel kritzeln. Das Gehirn wird dabei von der aktuellen Stress-Situation abgelenkt und quasi gezwungen, in den Kreativmodus umzuschalten. Künstlerisches Talent ist nicht notwendig!

### **5. Hände mit warmem Wasser waschen**

Warmes Wasser entspannt die Muskeln und beruhigt die Nerven – darum wirkt ein warmes Bad wie eine Entspannungskur. Doch bei akutem Stress im hektischen Arbeitsalltag reicht es, die Hände unter warmes Wasser zu halten.

### **6. Lippen eincremen**

Studien belegen, dass die Berührung der Lippen beruhigend wirkt – darum fassen sich viele gestresste Menschen auch häufig an den Mund. Da wir bei Stress oft durch den Mund atmen, stehen die Chancen gut, dass die Lippen sowieso ausgetrocknet sind – ein Lippenbalsam wirkt jetzt also doppelt gut.

### **7. Schuhe ausziehen**

Den Kontakt der Füße mit dem Fußboden zu spüren bringt uns buchstäblich zurück auf den Boden der Tatsachen, wenn im Kopf Panik herrscht. Für den besten Entspannungseffekt noch etwas mit den Zehen wackeln und fertig ist die Blitzkur.

(Quelle: [praxisvita.de](http://praxisvita.de))



## **Eine stressfreie Zeit wünscht**

**Wolf**

### **Impressum:**

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: [info@stress.ws](mailto:info@stress.ws)

Webseiten:

- [Stress](#)
- [Gesundheit](#)
- [Lebens-Kompetenz](#)
- [Kurse zur Lebenskompetenz](#)
- [Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg](#)