



Smile more – stress less

„Hoi! Olls klor ba dir?“ „Woll, an Stress holt wia ollm!“ - kommt dir dieser Dialog bekannt vor? Jede*r von uns hat mal Stress. Da können wir auch nicht immer etwas dagegen machen. Was wir aber tun können, ist gut auf uns und auf die Menschen um uns herum zu achten, um mit Stresssituationen besser umgehen zu können.

Hier ein paar Tipps wie du in Stresssituationen gelassener sein kannst:

- Selbstachtung: achte darauf, dass die Rahmenbedingungen für dich stimmen (z.B. Abstand), wahre deine Grenzen, nimm keinen Auftrag an, mit dem du dich überfordert fühlst. Du musst nicht für jede*n eine Lösung haben. Überlege, wie du Menschen helfen kannst, selbst eine Lösung zu finden.
- Bewegung: Bewegung hilft dir, die Stresshormone, welche sich in deiner Muskulatur festsetzen, wieder in Bewegung und damit auch aus der Muskulatur und aus deinem Körper heraus zu bringen.
- Mach langsam: Keine vorschnellen Entscheidungen oder Aussagen. Gönn dir einen Moment für dich. Atme ruhig oder mache ein paar Bewegungen, die dir guttun! Du musst auf nichts sofort reagieren.
- Atme ruhig: Deine Atmung ist ein guter Anker, um dich wieder auf dich und auf die Gegenwart zu konzentrieren, wenn deine Gedanken zu sehr in der Vergangenheit oder in der Zukunft stecken.
- Innere Bilder: Aktiviere deine inneren Bilder. Denke an deinen Wohlfühlort. Wie fühlst du dich, wenn du an deine tollsten Erlebnisse denkst und dir diese Bilder vorstellst
- Nimm Hilfe an: Wenn dir jemand Hilfe anbietet, sag ja!! Und frage auch nach Hilfe, wenn du sie brauchst. Deine Freunde, Familie, Kollegen oder Jugendarbeiter*innen sind sicher gerne für dich da!

Schon gewusst...

Stress ist eine Reaktion, die in unserem Körper schon seit Urzeiten festgelegt ist. Dabei passt sich der Körper schnell an eine auftretende Gefahrensituation an, um das Überleben zu sichern. So krass ist das natürlich nicht in jeder Stresssituation, aber die Hormone, die ausgeschüttet werden, bleiben die gleichen. Es ist für uns auch überhaupt kein Problem, mal Stress zu haben. Auch über einige Zeit hin. Wichtig ist aber, dass immer wieder eine Ruhezeit eintritt, wo sich unser Körper und Geist erholen und die Stresshormone normalisieren können.