



# Ganz entspannt bleiben: Die besten Strategien zur Stressbewältigung

Du hast immer viel um die Ohren und fühlst dich nahezu dauerhaft gestresst? Weißt du was? Du bist nicht allein damit. Heutzutage sind Stress, Überlastung und damit einher gehende Erschöpfung allgegenwärtig. Die gute Nachricht: Es gibt effektive Strategien, um mehr Gelassenheit zu entwickeln. In diesem Artikel werde ich dir die besten Strategien zur Stressbewältigung vorstellen.

## Falls du es eilig hast: Dies entspannt sofort!

Sport ist DAS ultimative Hilfemittel, um schnell Stress abzubauen. Mehr dazu findest du hier: **[Stressbewältigung durch Sport.](#)**

Achtsamkeit ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, um langfristig besser mit stressenden Belastungen zurecht zu kommen. **[In diesem Artikel](#)** auf dem Blog findest du passende, alltagstaugliche Übungen.

## Was hilft am besten, um den Stresslevel zu senken?

Stress betrifft alle Altersstufen, alle Berufszweige und auch diejenigen, die daheim Care-Arbeit leisten. Egal, ob es sich um den stressigen Arbeitsalltag handelt, familiäre Verpflichtungen oder finanzielle Sorgen, es ist wichtig, dass du deinem Körper und Geist die Zeit und Aufmerksamkeit schenkst, um zu regenerieren. Je älter wir werden, umso wichtiger ist das! Von Entspannungstechniken über die Arbeit an der inneren Haltung oder veränderte Lebensgewohnheiten bis hin zur effektiven Zeitplanung – es gibt viele Ansätze, mit denen du deinen Stresslevel effektiv senken kannst. Wichtig ist zu verstehen, dass es nicht den einen Weg gibt, der für alle Menschen gleichermaßen hilfreich ist. Entscheidend ist, was ganz individuell bei dir funktioniert.

### **Stressbewältigung – eine Definition**

Lass uns als erstes schauen, was genau Stressbewältigung überhaupt bedeutet. Doch, Achtung: Da Stress etwas hochgradig Individuelles ist, kann eine Definition nur sehr allgemein ausfallen. Du solltest deine Form der Stressbewältigung individuell definieren. Mehr zum Thema Stress findest du übrigens in der Psycho-Infothek hier:

- **[Was ist Stress und welche typischen Stress-Symptome gibt es?](#)**
- **[Wer es noch genauer wissen will mit den Symptomen...](#)**

Falls du prüfen willst, wie es um deine Stress-Symptome steht, dann steig tiefer ins Thema ein und mach den Selbsttest. Du wirst erfahren, ob du wie du im Schwerpunkt auf Stress reagierst:

- körperlich
- emotional



- kognitiv
- verhaltensbezogen

Im „Dorsch - Lexikon der Psychologie“ aus dem Hogrefe Verlag findest du sinngemäß die folgende Definition:

Stressbewältigung bezeichnet alle Versuche eines Menschen, mit den Anforderungen aus der Umwelt und der eigenen inneren Erwartungshaltung fertigzuwerden. Dies beansprucht die eigenen Fähigkeiten, übersteigt sie gegebenenfalls sogar – und kostet Kraft. Die Bewältigung kann darauf abzielen, dass eine Belastung aktiv gemeistert wird – oder aber sie wird toleriert oder vermieden. Bewältigung bedeutet im wissenschaftlichen Sinne nicht, dass das Bemühen auch von Erfolg gekrönt ist. Die Bewältigung kann sich beziehen auf die Veränderung der belastenden Situation oder ihrer Neubewertung. Man bezeichnet dies problem- bzw. reaktionszentrierte Stressbewältigung.

## Die Bedeutung der Stressbewältigung

### Warum ist Stressbewältigung so wichtig?

Eine berechtigte Frage ist das. Denn du könntest ja nach dem Motto leben: „Ich lass das einfach so weiterlaufen. Was von alleine gekommen ist, geht auch wieder.“ Leider ist dieser Gedanke falsch. Denn wenn dauerhaft deine erlernte innere Haltung zu deiner Stressantwort führt, dann kann es sein, dass du zu oft gestresst bist. Und wenn du Belastungen immer weiter erträgst und das Gefühl hast, dass du eh nichts machen kannst, dann bist du sehr passiv und abhängig von anderen (die eventuell die Situation verändern).

Stress fühlt sich nicht einfach nur unangenehm an. Hey, wer kennt dieses ätzende Gefühl nicht?! Tatsächlich kann Stress auch drastische Auswirkungen auf deine körperliche und geistige Gesundheit haben. Umso wichtiger ist es, aktiv zu werden.

Dein erster Schritt zur Stressbewältigung? Verstehe, wo dein Stress herkommt und wie er sich auswirkt. Stress kann zu zahlreichen Symptomen führen, auf die ich [hier](#) und [hier](#) detailliert eingehe.

Ständig Stress bedeutet, dass die Auswirkungen chronisch werden können. Also noch einmal: Mach dir unbedingt bewusst, wie und wo sich Stress in deinem Leben zeigt. So kannst du gezielt Maßnahmen ergreifen, um ihn zu reduzieren. Denn ganz klar: Ein Entspannungskurs am Abend verändert nichts am schwelenden Konflikt mit einer Arbeitskollegin. So ein Kurs ist zwar toll und nie verkehrt – und trotzdem solltest du (zusätzlich) aktiv werden mit Blick auf den Stress im Job.

Was du brauchst, um effektiv deinen Stress zu bewältigen? Erster Schritt: Identifiziere deine Stressauslöser!

Welche Situationen oder Ereignisse lösen bei dir Stress aus?

- Ist es ein bestimmter Ort (Arbeitsplatz), eine bestimmte Aufgabe oder eine bestimmte Person?
- Welche fiese kleine Stimme hörst du eventuell aus dem eigenen Inneren? („Du musst...“)

Wenn du deine Stressauslöser kennst, kannst du gezielt loslegen und Strategien entwickeln, um diese Stressoren zu reduzieren oder zu vermeiden.



## Gängige Techniken zur Stressbewältigung

Werkzeuge und Techniken gegen Stress gibt es wie Sand am Meer und sind zentraler Teil einer Strategie. Die Frage ist, welche Techniken dir im besonderen Maße helfen, sodass du entspannter und gelassener wirst.

Einige dieser Tools stelle ich dir im Folgenden vor und ich lade dich ein, das eine oder andere einfach mal auszuprobieren. Hier kommt schon mal ein kurzer Einblick in verschiedene Techniken:

- Atemübungen
- Achtsamkeitsübungen
- Meditation
- Bewegung
- Ernährung
- Zeitmanagement/ Organisation

All diese Techniken sortiere ich im Folgenden in verschiedene Bereiche und erkläre sie dort auch genauer.

### Problemzentrierte Stressbewältigung

Bei der problemzentrierten Stressbewältigung geht es um das Weiterentwickeln der Belastung im Außen:

- Du suchst dir Unterstützung.
- Aufgaben werden delegiert.
- Zeitmanagement wird genutzt.

### Zeitmanagement und Organisation zur Stressreduktion

Eine gute Zeitplanung und Organisation kann eventuell helfen, deinen Stresslevel zu senken. Was gehört alles dazu?

- Setze Prioritäten.
- Schaffe klare Strukturen und Routinen.
- Plane deine Aufgaben und Termine im Voraus.
- Vermeide es, dich zu überladen, indem du lernst, Nein zu sagen.

Klingt irgendwie immer noch recht abstrakt, nicht wahr? Nun, wie könnten die ersten drei Punkte konkreter werden? Hier ein paar allgemeine Tipps von mir dazu:  
Erstelle einen Wochenplan: Nimm dir am Anfang jeder Woche Zeit, um deine Aufgaben und Verpflichtungen zu planen und Prioritäten zu setzen.



Und nicht vergessen: Stell sicher, dass du ausreichend Zeit für Pausen, Entspannung und Erholung einplanst. Ein lebendiger Organismus (DU!) kann nur optimal funktionieren, wenn es einen Wechsel von Anspannung und Entspannung gibt.

Aus dem Wochenplan leite einen Tagesplan ab, den du dir entweder am Ende eines Tages für den Folgetag überlegst oder den du immer morgens als erstes für den laufenden Tag schreibst.

Trainiere einen gesunden Realismus bei all diesen Plänen!!

Last but not least: Eine kleine Belohnung kann helfen, am Ball zu bleiben.

Warum habe ich die Pausen in der Aufzählung so betont? Weil ich aus eigener Erfahrung weiß, dass keine Pausen keine gute Idee sind ein fester Pausentermin im Kalender helfen kann, Ruhepausen zur Gewohnheit werden zu lassen.

Früher habe ich mittags durchgeackert – welcher Büromensch kennt das nicht: Beim Mittagssüppchen Mails beantworten. Heute sind mir meine Mittagspausen heilig. Und die stehen unumstößlich im Kalender!

Zum Thema „Nein sagen“ findest du auf meinem Blog einen gesonderten Artikel: **Hier kannst du ihn lesen.**

Nein sagen ist zentraler Bestandteil all deiner Planung. Ohne diese Abgrenzung wird es nicht klappen, einen Wochen- oder Tagesplan durchzuziehen – Pausenerholung inklusive.

### Reaktionszentrierte Stressbewältigung

Im Fall der reaktionszentrierten Stressbewältigung dreht sich alles um deine Art der Reaktion auf eine Belastung. Jeder Mensch reagiert unterschiedlich und hat eine ganz individuelle Stressantwort in sich gespeichert. Diese fällt auch von Situation zu Situation wieder anders aus. Wie ist die reaktionszentrierte Stressbewältigung ausgestaltet? Hier geht es unter anderem um

- das Erlernen von verschiedenen, individuell passenden Entspannungsmethoden
- körperlichen Ausgleich, damit Stresshormone abgebaut werden
- bewusste Ernährung
- Training des Perspektivwechsels.

### Achtsamkeit und Meditation zur Stressreduktion

Achtsamkeit und Meditation sind wirksame Techniken zur Stressreduktion. Tatsächlich ist Meditation eine Achtsamkeits-Technik. Durch Achtsamkeit lernst du, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und alles bewusst wahrzunehmen, ohne etwas zu bewerten. Während das Wahrnehmen in der Regel doch einfach ist, ist es für viele eine Herausforderung nicht zu bewerten. Glaub mir, dies kannst auch du trainieren.

Meditation hilft, den Geist zu beruhigen und innere Ruhe zu finden. Und auch wenn es verschiedene Arten von Meditationstechniken gibt (Atemmeditation, Mantra-Meditation oder Gehmeditation), so ist Meditation doch ein eher schwieriger Weg, insbesondere wenn



du niemanden hast, der dich anleitet. Mein Tipp lautet immer: Fang lieber mit einer einfacheren Achtsamkeitsübung an. Einige findest du [hier](#) auf meiner Webseite.

Falls du doch unbedingt mit Meditation beginnen willst, finde bitte eine Technik, die dir am besten entspricht, und übe unbedingt regelmäßig, um die positiven Auswirkungen auf deinen Stresslevel zu spüren.

### **Körperliche Aktivität und Bewegung zur Stressreduktion**

Bewegung ist nicht nur gut für deine körperliche Gesundheit, sondern auch für deine psychische. Warum ist das so? Beim (moderaten!) Sport werden einerseits Endorphine freigesetzt, die für gute Laune sorgen. Und andererseits werden Stresshormone aus dem Körper rausgeschwemmt. Dieser Mechanismus hat schon bei unserem Urahnen, dem Neandertaler, funktioniert.

Egal ob du joggst, schwimmst, Inliner läufst oder einfach nur spazieren gehst – finden Sie eine Aktivität, die dir Spaß macht und die du regelmäßig ausüben kannst. Nimm dir Zeit für körperliche Bewegung und du wirst merken, wie sich dein Stresslevel reduziert und du dich insgesamt besser fühlen.

### **Die Rolle der Ernährung bei der Stressbewältigung**

Kennst du das: Du hast Stress und fängst an, vermehrt Süßigkeiten zu futtern. Es ist aber auch nicht ungewöhnlich, wenn das Gegenteil passiert und der Stress dir wie ein Stein im Magen liegt, sodass du gar nichts mehr essen magst. Beide Phänomene sind so typisch bei Stress!

Im Stress macht es Sinn, noch mal ganz besonders auf die Ernährung zu achten. Denn sie kann dazu beitragen, deinen Stresslevel zu senken:

Vermeide Lebensmittel, die reich an Zucker, Koffein oder verarbeiteten Inhaltsstoffen sind, da diese zu Stress und Unruhe führen können.

Konzentriere dich auf eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten ist. Insbesondere Vollkornprodukte sind interessant, denn sie enthalten B-Vitamine, von denen wir unter Stress mehr benötigen. Nicht vergessen: Ausreichend trinken! Wasser, eventuell mit reinem Fruchtsaft gemixt, Tee.

Du ahnst es wahrscheinlich: Vermeide Alkohol und Nikotin, da beides den Stress verstärken kann.

Du siehst also, es geht darum, wie du mit Belastungen umgehst. Meiner Erfahrung nach sind drei Strategien wichtig, um langfristig mit den Herausforderungen des Lebens umgehen zu können:

- Taktisch cleveres Handeln in der jeweiligen Situation („das Außen“)
- Kooperation mit den eigenen kritischen Anteilen („das Innen“)
- Körperorientierte Reaktion auf die eigene Stressantwort („Bewegung“)



Professor Kaluza bezeichnet diese auch als die drei Säulen der Stressbewältigung. Dazu findest du in diesem [Artikel](#) mehr Infos.

## Ziele der Stressbewältigung

In meinen Erstgesprächen mit gestressten Menschen höre ich ab und zu den Wunsch „Ich will keinen Stress mehr haben.“ Wenn es dir ähnlich geht, muss ich dir jetzt diesen Zahn ziehen. Ich garantiere dir, dass du auch nach der weltbesten Therapie oder dem erstklassigsten Coaching immer noch Stress im Leben haben wirst. Stress ist Teil des Daseins. Es handelt sich um die Antwort des Individuums auf eine Belastung – um am Ende besser mit der Belastung zurecht zu kommen bzw. diese Belastung so zu bearbeiten, dass sie keine mehr ist.

Ziel der Stressbewältigung ist es deshalb, mehrere, individuell passende Strategien zu trainieren, die dazu beitragen,

- das Anspannungsniveau grundsätzlich zu senken
- die Entspannungsfähigkeit zu schulen
- den Wechsel von Anspannung zu Entspannung besser zu bewältigen
- die körperliche Stressreaktion nach der Anspannung wieder abzubauen
- aktiv immer wieder einzelne Situationen zu verändern, sodass diese weniger belastend wirken.

Wenn du merkst, dass das ein wichtiges Thema für dich ist und du tiefer ins Thema einsteigen willst, **dann hol dir jetzt gern meinen Stress-Test!** Wenn du dir diesen Test holst, bist du am Stress-Thema sehr interessiert. Deshalb sende ich dir gern regelmäßig Impulse zum Thema (jederzeit wieder abbestellbar).

## Unterstützung und professionelle Hilfe zur Bewältigung von Stress suchen

Manchmal reichen die eigenen Bewältigungsstrategien nicht aus, um mit Stress umzugehen. In solchen Fällen ist es wichtig, Unterstützung und professionelle Hilfe zu suchen. Ich sage immer gern: Wer sich Hilfe sucht, zeigt Stärke und Eigenverantwortung. Sich helfen zu lassen, ist kein Zeichen von Schwäche.

Wie kann so eine Hilfe aussehen? Du kannst

- mit Freunden oder Familienmitgliedern sprechen
- die Telefonseelsorge anonym anrufen (Rufnummer: 0800 1110111)
- eine passende Selbsthilfegruppe in deiner Stadt besuchen
- eine Maßnahme zur Stressbewältigung bei deiner gesetzlichen Krankenkasse buchen
- dir ein Coaching buchen



- eine Psychotherapie starten

Traue dich, mit deinem Belastungsthema aus dem Schneckenhaus raus. Du bist nicht alleine, schon gar nicht dem Gefühl der Überlastung.

## Schlussfolgerung: Erstellung eines persönlichen Stressbewältigungsplans

Rechtzeitige Maßnahmen zur Stressbewältigung sind absolut sinnvoll und wichtig. Denn bedenke immer: Es kann schlimmer werden. Deine Stressantwort ist ein Muster. Wenn du dieses Muster nicht veränderst und der Stressor kontinuierlich auf dich einwirkt, dann kann es passieren, dass du immer weiter erschöpfst. Täglich arbeite ich mit Menschen, denen es so ergangen ist.

Aber dazu muss es nicht kommen. Fang an. JETZT.

- ➔ Ermittle, was dich so stresst. Die passenden Fragen dazu findest du oben im Text.
- ➔ Probiere verschiedene Methoden zur Stressbewältigung aus, individuell passend zu deiner Situation.
- ➔ Hol dir Hilfe, wenn du alleine nicht weiterkommst.

Selbstfürsorge ist übrigens aus meiner Sicht ein wichtiger Zusatzpart bei der Stressbewältigung. Wie die ausschauen kann, erfährst du [hier](#).