

„101 Wege, mit Stress umzugehen“ von Brett Philips

Ins Deutsche von spiegel.de

- 1.) Stehe fünf Minuten früher auf!
- 2.) Bereite dich schon abends auf den nächsten Tag vor!
- 3.) Vermeide zu enge Klamotten!
- 4.) Mache dich nicht von chemischen Hilfsmitteln abhängig!
- 5.) Vereinbare Termine im Voraus!
- 6.) Verlass dich nicht auf dein Gedächtnis - mache Notizen!
- 7.) Lasse Wartungsarbeiten machen!
- 8.) Lasse Ersatzschlüssel machen!
- 9.) Sage öfter "Nein"!
- 10.) Setze Prioritäten im Leben!
- 11.) Meide negative Menschen!
- 12.) Nutze deine Zeit weise!
- 13.) Vereinfache deine Mahlzeiten!
- 14.) Mache immer Kopien von wichtigen Dokumenten!
- 15.) Kenne deine Bedürfnisse!
- 16.) Repariere alles, das nicht richtig funktioniert!
- 17.) Frage um Hilfe bei Aufgaben, die du nicht gern machst!
- 18.) Teile große Aufgaben in mehrere kleine ein!
- 19.) Betrachte Probleme als Herausforderung!
- 20.) Gehe unterschiedlich mit Herausforderungen um!
- 21.) Entrümple dein Leben!
- 22.) Lächle!
- 23.) Sei auf Regen vorbereitet!
- 24.) Kitzle ein Baby!
- 25.) Streichle einen lieben Hund/eine liebe Katze!
- 26.) Kenne nicht alle Antworten!
- 27.) Halte Ausschau nach dem Silberstreifen am Horizont!
- 28.) Sage jemandem etwas nettes!
- 29.) Zeige einem Kind, wie man einen Drachen steigen lässt!
- 30.) Laufe durch den Regen!
- 31.) Plane jeden Tag Pausenzeiten!
- 32.) Nimm ein Schaumbad!
- 33.) Sei dir der Konsequenzen deiner Entscheidungen bewusst!
- 34.) Glaube an dich selbst!
- 35.) Hör auf, schlecht über dich selbst zu sprechen!
- 36.) Stelle dir vor, wie du gewinnst!
- 37.) Entwickle einen Sinn für Humor!
- 38.) Höre auf zu denken, dass morgen ein besserer Tag wird!
- 39.) Habe eigene Ziele!
- 40.) Tanze wild herum!
- 41.) Sage "Hallo" zu einem Fremden!
- 42.) Bitte einen Freund um eine Umarmung!
- 43.) Schaue dir die Sterne an!
- 44.) Übe langsames Atmen!
- 45.) Lerne, eine Melodie zu pfeifen!
- 46.) Lese ein Gedicht!
- 47.) Höre dir eine Symphonie an!
- 48.) Schaue dir ein Ballett an!
- 49.) Verkrieche dich im Bett und lese eine Geschichte!
- 50.) Mache etwas komplett Neues!

- 51.) Höre mit einer schlechten Angewohnheit auf!
- 52.) Kauf dir selbst eine Blume!
- 53.) Nimm dir Zeit, an den Blumen zu riechen!
- 54.) Suche Unterstützung bei anderen!
- 55.) Frage jemanden, dein "Partner zum Dampfablassen" zu werden!
- 56.) Mache es heute!
- 57.) Arbeite daran, fröhlich und optimistisch zu sein!
- 58.) Stelle Sicherheit vorn an!
- 59.) Tue alles in Maßen!
- 60.) Achte auf dein Äußeres!
- 61.) Strebe hervorragende Leistungen und nicht Perfektion an!
- 62.) Überschreite deine Grenzen jeden Tag ein bisschen!
- 63.) Schaue dir ein Kunstwerk an!
- 64.) Summe eine Werbemelodie!
- 65.) Halte dein Gewicht!
- 66.) Pflanze einen Baum!
- 67.) Füttere Vögel!
- 68.) Bewahre auch unter Druck Anstand!
- 69.) Stehe auf und dehne dich!
- 70.) Habe immer einen Plan B!
- 71.) Lerne eine neue Kritzelei zu malen!
- 72.) Merke dir einen Witz!
- 73.) Trage die Verantwortung für deine Gefühle!
- 74.) Lerne, für dich selbst zu sorgen!
- 75.) Werde ein besserer Zuhörer!
- 76.) Kenne deine Grenzen und mache sie auch anderen klar!
- 77.) Wünsche jemandem einen guten Tag – in Pig Latin (von Kindern genutzte "Geheimsprache")!
- 78.) Lass ein Papierflugzeug fliegen!
- 79.) Trainiere täglich!
- 80.) Lerne den Text von einem neuen Lied auswendig!
- 81.) Gehe pünktlich zur Arbeit!
- 82.) Räume einen Schrank auf!
- 83.) Spiele ein Klatschspiel mit einem Kleinkind!
- 84.) Gehe auf ein Picknick!
- 85.) Nimm einen anderen Weg zur Arbeit!
- 86.) Verlasse die Arbeit früher (mit Erlaubnis)!
- 87.) Hänge einen Lufterfrischer in dein Auto!
- 88.) Schaue dir einen Film an und iss dabei Popcorn!
- 89.) Schreibe einem Freund, der weit entfernt ist!
- 90.) Gehe zu einem Ballspiel und schrei!
- 91.) Koche dir etwas und iss bei Kerzenschein!
- 92.) Erkenne die Wichtigkeit von bedingungsloser Liebe!
- 93.) Erinnerung dich daran, dass Stress Einstellungssache ist!
- 94.) Schreibe Tagebuch!
- 95.) Übe ein Monster-Lachen!
- 96.) Mache dir bewusst, dass du immer die Wahl hast!
- 97.) Habe ein Netzwerk, das dich unterstützt - Menschen, Dinge, Orte!
- 98.) Höre damit auf, andere Leute "reparieren" zu wollen!
- 99.) Sorge für ausreichend Schlaf!
- 100.) Rede weniger und höre mehr zu!
- 101.) Lobe andere Menschen!

Bonus: Entspann dich! Nimm jeden einzelnen Tag, wie er kommt - du hast den Rest deines Lebens, um zu leben.