

## Anti-Stressmanagement

---

Was ist eigentlich Stress? Unter Stress ist alles zu verstehen, was dich körperlich, geistig oder emotional beschäftigt und herausfordert. Zum Leben gehört er dazu und sorgt bei einem moderaten Level dafür, dass er dich motiviert und dir Energie schenkt, um Dinge zu erledigen. Fühlst du dich allerdings zu stark gestresst, dann kann sich das z.B. durch Kopfschmerzen, Entscheidungsprobleme, Ängste oder durch sozialen Rückzug zeigen. In diesen Fällen ist Stress kontraproduktiv.

Deshalb ist es wichtig, sich dem Stress anzunehmen und zu lernen, gut mit ihm umzugehen. Auf dieser Seite findest du ein paar schnelle Tipps gegen Stress.



## Praktische Tipps gegen Stress

---

Es gibt eine Vielzahl von kleinen und sehr effektiven körperlichen Methoden, um den Stress zu verringern. Hier ein paar Tipps, die du auch während des Lernens anwenden kannst, um dich wieder zu konzentrieren.

Tipp	Wie geht das?	Was bewirkt es?
<b>Hand in den Nacken legen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Eine (am besten kalte) Hand auf die Stirn, die andere in den Nacken legen</li><li>✓ Ein paar Augenblicke halten</li><li>✓ Augen schließen und durchatmen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Beruhigt dich und lässt dich ruhiger atmen</li></ul>
<b>Summen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Summen oder, wenn nötig, geräuschlos summen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Reguliert und vertieft die Atmung</li></ul>

<b>Tipp</b>	<b>Wie geht das?</b>	<b>Was bewirkt es?</b>
<b>Handkanten nutzen</b>	✓ Die Handkanten gegeneinander schlagen oder massieren	✓ Baut Stress über Aktivierung der Nervenbahnen ab
<b>Riechen</b>	✓ Z.B. etwas Lavendelöl auf die Handgelenke tropfen lassen und immer wieder mal daran riechen	✓ Beruhigt mental

### Die Atmung ist entscheidend

Wie wir atmen hat einen enormen Einfluss auf unser Gefühl. Bewusstes Atmen oder auch die Bauchatmung trägt zur Beruhigung bei. Wir empfehlen drei Atemübungen:

<b>Tipp</b>	<b>Wie geht das?</b>	<b>Was bewirkt es?</b>
<b>Ein und aus</b>	✓ 2x einatmen, 4x ausatmen ✓ Mehrmals wiederholen ✓ Dann nach und nach die Atmung vertiefen und verlangsamen	✓ Ausatmen reguliert schnell den Stresspegel
<b>Zählen</b>	✓ Beim Einatmen langsam bis 4 und beim Ausatmen langsam bis 5 zählen ✓ Wiederhole diese Atmungsmethode bis eine deutliche Beruhigung spürbar ist	✓ Ausatmen reguliert schnell den Stresspegel
<b>Sonne spüren</b>	✓ Nach oben schauen, Kopf leicht in den Nacken ✓ Arme in eine öffnende Haltung strecken (als würde die Sonne scheinen) und ✓ Atmen	✓ Fördert Optimismus / gute Stimmung

## **Bewegung**

In den Lernpausen kannst du auch mal so richtig mit den Füßen auf den Boden stampfen, denn das baut Stress ab und holt dich wieder auf den Boden zurück. Auch kurze „Karate-Kicks und -Schläge“ in die Luft können sehr gut tun. Bewegung baut Adrenalin ab (zu viel Adrenalin verursacht nämlich den berühmten Blackout).

## **Übung „Zurück in den Moment“**

Falls du beim Lernen für die Prüfung merkst, dass deine Aufmerksamkeit nachlässt, weil du zu viele Dinge auf einmal im Kopf hast und du dir alle Lernthemen gleichzeitig merken möchtest, dann probiere doch mal folgendes: Stehe auf, stelle dich hin, schließe die Augen und versuche dabei auf einem Bein zu stehen. Diese einfache Übung holt dich schnell zurück in den Moment. Du kannst dann leichter weiter lernen.

## **Erfolge sichtbar machen**

Du hast sicherlich mindestens eine To-Do-Liste fürs Lernen und im Kopf hast du noch das, was du daneben noch alles lernen musst und was du noch nicht wissen musst. Bestimmt hast du aber schon jeden Tag etwas geschafft und gelernt, was dir gar nicht bewusst ist. Deshalb notiere dir täglich oder ab und zu ein Erfolgserlebnis auf einen Zettel. Hänge diesen an deine Wand am Arbeitsplatz – gut sichtbar. Dann schaue immer mal wieder darauf und werde zufriedener, so dass du zuversichtlicher die nächsten Themen angehen kannst.

## **Pausen**

Pausen sind wichtig und gehören unbedingt zum Lernen dazu. Anstatt aber den Tee, den Kaffee, das Wasser oder die Erdbeeren nebenbei und unbewusst zu sich zu nehmen, gönne dir ganz bewusst einen Pausenmoment. Strecke dein Gesicht in die Sonne (falls sie da ist oder auch in den Wind oder Regen ;)) und tanke etwas Energie.

## **Lächeln nicht vergessen**



Bildquelle: Camilla Muschner,  
HS Flensburg

Auch ein falsches Lächeln sorgt für die Ausschüttung von Endorphinen. Wenn du also zwischendurch immer mal wieder lächelst, wird dir das Lernen leichter fallen und mehr Spaß machen. Und noch besser ist, wenn du dich wirklich zum Lachen bringen kannst.