



Tel.: 0731 / 4 14 07  
e-mail: [info@tv-wiblingen.de](mailto:info@tv-wiblingen.de)  
[www.tv-wiblingen.de](http://www.tv-wiblingen.de)

Turnverein Wiblingen 1905 e. V., Wiblinger Ring 4, 89079 Ulm

## **STRESSBEWÄLTIGUNG im ALLTAG**

### **Nehmen Sie sich Zeit für sich:**

- Persönliche Kräfte überlegt einteilen – niemand hat unerschöpfliche Energiereserven
- Vermeiden Sie übertriebenen Perfektionismus – Gefahr der Überforderung
- Setzen Sie Prioritäten in Ihrer Aufgabenliste
- Für kurze Verschnaufpausen soll immer Zeit sein – Frischluft und Entspannung
- Ja sagen, wenn möglich - nein sagen, wenn nötig
- Den persönlichen Tagesrhythmus finden – Morgen- oder Abendmensch?
- Nehmen Sie Hilfe an und lernen Sie, Aufgaben auch abzugeben
- Gelassenheit durch Ruheatmung: sich zwischendurch zurücklehnen, ruhig und tief atmen, die Gedanken schweifen lassen....
- Motivieren Sie sich selbst durch positive Gedanken und Begleitsätze
- Gestalten Sie sich Ihren Lebensraum angenehm: Bilder, Pflanzen, Farben
- Privatbereich nicht vernachlässigen - von beruflichen Herausforderungen trennen
- Auf positives Klima am Arbeitsplatz achten – Lächeln ist ansteckend
- Kommunikation erleichtert den Alltag – auch Andere haben Sorgen

Reiben Sie Ihre Handflächen ganz fest aneinander, bis Sie ein angenehmes Wärmegefühl in den Händen spüren. Dann legen Sie die Handballen gegen die geschlossenen Augen (die Finger zeigen nach oben), wobei der Druck auf die Augen nur ganz gering sein soll.

Konzentrieren Sie sich darauf, wie sich das Gefühl auf Ihren Augäpfeln und rund um Ihre Augen anspürt. Stellen Sie sich vor, wie dieses angenehme Gefühl den vielen kleinen Muskeln rund um den Augen zugute kommt. Und dann bemerken Sie, wie sich die Entspannung von den Augen weg ausdehnt.

Allmählich wird sich das Gefühl in andere Körperregionen hin fortsetzen. Sie spüren, wie die Entspannung in Ihre Arme, den Nacken und die Schultern, den Rücken, den Bauch, über das Becken, bis hinunter zu den Beinen wandert.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass sich Ihr ganzer Körper ruhig und gelöst anfühlt, versuchen Sie, sich ganz intensiv die Farbe von dunklem Lila vorzustellen. Nehmen Sie ein inneres Bild zu Hilfe, um sich an diese Farbe zu erinnern: etwa Seide oder Samt in dunklem Lila. Konzentrieren Sie sich zwei bis drei Minuten lang auf diese Farbe.

Dann nehmen Sie langsam die Hände von den Augen. Lassen Sie die Augen aber ruhig noch ein wenig geschlossen. Ballen Sie die Fäuste und machen Sie ein paar tiefe Atemzüge, ehe Sie die Augen wieder öffnen. Sie sind jetzt bereit, wieder frisch und ausgeruht in den Tag zu gehen.

*Wir vom TV Wiblingen wünschen Ihnen nun einen ausgeglichenen und geruhsamen Tag*