

Der Stresseimer

Stress füllt sich an – Entlastung lässt ihn abfließen.



Was ist der Stresseimer?

Stell dir dein Stresslevel wie einen Eimer vor. Er füllt sich im Laufe des Tages: durch Aufgaben, Gespräche, Lärm, Erwartungen, Unterbrechungen und innere Anspannung.



Wenn nichts abfließt ...

läuft der Eimer irgendwann über. Dann lösen schon kleine Dinge große Reaktionen aus.



Deine Aufgabe

ist nicht, nie wieder Stress zu haben. Deine Aufgabe ist, regelmäßig kleine Abflüsse einzubauen.

AUFGABEN GESPRÄCHE LÄRM ERWARTUNGEN UNTERBRECHUNGEN



MÖGLICHE ABLÜSSE



kurze Pause



Bewegung



aufschreiben



Wasser trinken



ein Gespräch abschließen



Atem beruhigen



Reize reduzieren

MINI-CHECK



Was füllt meinen Eimer gerade?



Was lässt heute ein bisschen Druck abfließen?

Chaos wird kleiner, wenn es sichtbar wird.

Solange alles nur im Kopf liegt, wirkt es größer als es ist. 