

Lebensstiländerung: Umgang mit Stress lernen

Möglichkeiten zur Stressbewältigung

□ **Regelmäßige Bewegung oder Ausdauersport (je nach Gesundheitszustand)**

Durch Bewegung steigt die Blutzirkulation und Stresshormone können schneller abgebaut werden. Regelmäßige Bewegung verbessert Ihre Ausdauer und hilft, Stresssituationen besser zu überstehen.

□ **Zeiträume ermöglichen, in denen Körper und Geist zur Ruhe komme**

○ **Entspannungstechniken lernen**

Zum Beispiel: Progressive Muskelentspannung (PMR)^[1], Autogenes Training^[2], Atemtraining, Meditation^[3], Yoga^[4], Tai-Chi^[5] usw.

○ **Zeiten mit positivem Ausgleich schaffen**

Zum Beispiel: Ein Buch lesen, Musik hören, Wellness, Freunde treffen usw. Nehmen Sie sich Zeit für ausgewogene Mahlzeiten.

○ **Ausreichender und gesunder Schlaf**

Fördern Sie Ihren gesunden Schlaf und regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus. Tipps zum Thema gesunder Schlaf → Siehe Seite 68.

□ **Professionelle psychologische Beratung aufsuchen**

Unterstützung, um einen anderen Umgang mit Stress zu erlernen.

Sie können je nach Bedarf ...

- herausfinden welche Ursachen bei Ihnen zu Stress führen und welche Reaktionen dieser bei Ihnen auslöst
- Problemlösetechniken erlernen
- einen besseren Umgang mit negativen Emotionen erlernen
- an einem Kommunikationstraining teilnehmen
- die Anwendung von Entspannungsverfahren^[6] erlernen und üben

Auch **Krankenkassen** bieten spezielle Programme an, um einen besseren Umgang mit Stress zu erlernen.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.uniklinik-freiburg.de/allgemeinmedizin

Klicken Sie in der linken Spalte auf Forschung → Herz-Kreislauf-Projekt „DECADE“ → Für Patienten. Unter dem Stichwort „Stress“ sind weitere Internetadressen zum Thema aufgelistet.