



Rezept zur Stressbewältigung

Name _____

geb. _____



„Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.“

Mahatma Gandhi

Check Ihres Stress-Levels

Wie gestresst sind Sie? Treten untenstehende Symptome aktuell bei Ihnen auf? Wenn „ja“, setzen Sie ein Kreuz und treffen Sie eine Einschätzung (1 = minimal bis 10 = sehr stark).

Symptome	Einschätzung (Zahl einkreisen)
<input type="checkbox"/> Kopfschmerzen	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
<input type="checkbox"/> Rückenschmerzen	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
<input type="checkbox"/> Magenkrämpfe	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
<input type="checkbox"/> Appetitlosigkeit	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
<input type="checkbox"/> Herzrasen	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
<input type="checkbox"/> Schlafstörungen	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
<input type="checkbox"/> Müdigkeit	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
<input type="checkbox"/> erhöhte Reizbarkeit	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
<input type="checkbox"/> schlechte Konzentrationsfähigkeit	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
<input type="checkbox"/> Wortfindungsstörungen	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Wiedervorstellung in der Ambulanz in _____

Datum, Unterschrift Arzt

Datum, Unterschrift Patient/-in

Wie Sie Druck rausnehmen

✓ **Bewusstmachen:** Identifizieren Sie Ihre Stressverursacher:

1 _____

2 _____

3 _____

✓ **Mehr Struktur:**
Schreiben Sie To do-Listen und unterteilen Sie die Aufgaben nach Priorität.
Streichen Sie Erledigtes durch.

✓ **Realistische Erwartungen:**
Hinterfragen Sie Ihre Ansprüche – was ist verzicht- bzw. veränderbar?
Niemand kann auf Dauer alles schaffen.

✓ **Einstellungssache:**
Vermeiden Sie negative Formulierungen: „ich werde“ statt „ich muss“.
Regen Sie sich nicht über Dinge auf, die Sie nicht ändern können.

✓ **Selbstwert:**
Zollen Sie Ihrem Körper Wertschätzung: Bewegen Sie sich, ernähren
Sie sich gesund, rauchen Sie nicht und trinken Sie keinen bzw. nur
sehr wenig Alkohol.

✓ **Ich-Zeit:**
Nehmen Sie sich jeden Tag mindestens 10 Min. nur für sich – egal, wie
stressig Ihr Tag ist.

✓ **Lachen:**
Lachen Sie mehr. Lachen hat viele positive Auswirkungen auf den Körper.
Es entspannt unmittelbar und schüttet Glückshormone aus.

✓ **Abschalten:**
Seien Sie nicht immer erreichbar. Reduzieren Sie die Zeit vor TV und Internet.
Schlafen Sie mindestens 7 Stunden pro Nacht (ohne Handy neben dem Bett)!



Warum Sie Ihr Stresslevel verringern sollten

Chronischer Stress ist ein **Alterungsfaktor**. Dauernde Belastungen und hohe Anforderungen haben nicht nur schädliche Wirkungen auf die Seele – auch das Herz-Kreislaufsystem wird in Mitleidenschaft gezogen: Die vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen löst im Körper Daueralarm aus. **Der Blutdruck** steigt und beschleunigt so die Alterung von Herz und Gefäßen. Auch das Gehirn altert vor. Wichtige Funktionen im Körper werden beeinträchtigt.

Sorgen Sie für **Entspannung** zwischen den Beanspruchungen – für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. **Grundlagenausdauertraining** ist eine ideale Methode, um Stress abzubauen und gleichzeitig **Ihre Verjüngungsmechanismen zu aktivieren**. Wer sich täglich bewegt, ist ausgeglichener und kann mit Stress besser umgehen.

Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gesundheit: Lernen Sie, sich von unnötigem Stress zu befreien. **Sie haben es selbst in der Hand, sich vor der dauerhaften Anspannung zu schützen.**

Alles Gute für Sie!