Wie kann man sich in Stresssituationen entspannen? Ordnen Sie die Überschriften zu.

1. **Kleine Pausen zum Stressabbau**

Lachen ist neben Bewegung vielleicht die beste Maßnahme, um Stress abzubauen. Wer lacht, setzt das Glückshormon Serotonin frei. Dazu genügt bereits ein entspanntes Lächeln und der erste Stress ist schon verflogen.

2. **Stressmanagement mit einer To-do-Liste**

Tanzen strengt nicht nur an und verbrennt Kalorien. Es macht den meisten Menschen auch Spaß. Eine ideale Kombination, um dem Stress an den Kragen zu gehen.

3. **Ferienbilder anschauen**

Moderne Geräte wie Smartphone, Tablet und Laptop können uns zwar das Leben erleichtern. Nicht wenige Menschen sind aber auch gestresst, weil sie permanent erreichbar sein müssen oder wollen. Weshalb also nicht mal einen handyfreien Tag einlegen und das Handy wegsperren? Sie werden staunen, wie entspannend das sein kann.

4. **Lachen: Die beste Medizin gegen Stress**

Sie verlieren manchmal den Überblick über all Ihre Aufgaben? Probieren Sie es mit einer To-do-Liste. Sie sehen schwarz auf weiß, was Sie soeben erledigt haben. Und das wirkt enorm erleichternd und reduziert den Stress.

5. **Wasser als Therapie gegen Stress**

Stress ist für den Körper gleichbedeutend mit einem Ausnahmezustand. Der Blutdruck steigt, die Muskeln werden stärker durchblutet, die Konzentrationsfähigkeit und die Gehirnleistung nehmen ab. Wasser zu trinken, kann zumindest mithelfen, die Effekte etwas zu lindern. Denn gerade für das Gehirn ist Wasser so essenziell essenziell – dort wo der Stress eben ensteht.

6. **Wasser trinken**

Wo entspannt man sich am besten und kann alle Sorgen hinter sich lassen? Richtig: in den Ferien. Diesen Effekt kann man ansatzweise wiederholen, wenn man sich in angespannten Situationen nochmals die Ferienbilder zu Gemüte führt. Am besten untermalt mit leiser Musik und mit einem angenehmen Duft, der die Nase umsäuselt.

7. **Stressbälle als Stressbewältigung**

Ein paar Tropfen hinter die Ohren oder kaltes Wasser über die Handgelenke laufen zu lassen, kann stressmindernd wirken.

8. **Stress vorbeugen und Smartphone weglegen**

Jede noch so kleine Pause stellt eine kleine Flucht dar. Statt eine E-Mail an den Kollegen nebenan zu schreiben, gehen Sie die paar Schritte zu ihm hinüber. Oder Sie holen sich einen Kaffee in der Kantine. Das bewegt Körper und Geist und regt die Kreativität an.

9. **Tanzen: Bewegung gegen Stress**

Es gibt einige Hilfsmittel zum Stressabbau. Stressbälle helfen bei akuten Stresssymptomen. Auch Atemübungen und andere Entspannungstechniken gegen Stress wirken beruhigend.

Quelle: https://www.css.ch/de/privatkunden/meine-gesundheit/psyche/stress/stress-abbauen.html

LIVEWORKSHEETS