

Erste Hilfe bei Stress



1. Wahrnehmen:

du bist mit dem falschen Bein aufgestanden, dein Kind ist krank oder in einem Entwicklungsschub und eigentlich stehen heute 3 Termine an. Du treibst euch alle an und machst dich womöglich noch dafür fertig, dass das alles nicht so klappt wie du es dir vorgestellt hast. Du bist also gestresst und ES IST DIR AUFGEFALLEN! Am Anfang steht immer die Wahrnehmung, herzlichen Glückwunsch, dass du das geschafft hast!

2. Was tun?

Brauchst du eher eine Pause, Ruhe und vielleicht etwas Schlaf?
Oder brauchst du eher einen Perspektivwechsel, Gesellschaft, Energie und gute Laune?

3. Wenn du eine Pause brauchst:

- Reicht es, für 5 Minuten zu meditieren oder dich mit einer Tasse Tee/Kaffee hinzusetzen?
- Gibt es eine Möglichkeit, dein Kind spontan für eine Stunde zB zu Oma und Opa oder einer Freundin zu geben, damit du wieder durchatmen kannst?
- Hilft es dir vielleicht, für ein paar Minuten Yoga zu machen?
- Kannst du eine ruhige Aktivität mit deinem Kind machen? Malen? Eine Phantasiereise auf CD? Ein Massagespiel?
- Falls es dir an Schlaf fehlt: kannst du dich mit deinem Kind zB vor einen Film kuscheln und dort ein bisschen dösen?

4. Wenn du gute Laune brauchst:

- Mach dir deine Lieblingsmusik an, oder hör dir unseren Gute-Laune-Mix auf YouTube an (wir freuen uns immer über Vorschläge für diese Liste!).
- Tanze mit deinem Kind ausgelassen zu dieser Musik, albert herum, tobt und lacht.
- Sieh dir auf YouTube Videos an, die dich zum lachen bringen - auch hierfür erstellen wir grade eine Liste!
- Zieht euch an und geht raus. Manchmal reicht ein Ortswechsel schon völlig aus um alles zu verändern.
- Triff dich mit Freunden, egal ob diese auch Kinder haben oder nicht: in Gesellschaft fällt einem fast alles leichter.