



## Cool down! Erste Hilfe gegen Stress

**Wenn wir vor lauter Stress auf 180 sind, können wir nicht mehr klar denken. Diese Tipps verhelfen zu einem kühlen Kopf.**

Was tun, wenn akuter Stress uns vor Wut rot anlaufen oder vor Angst zittern lässt? Wenn Gefühle sehr stark sind, können wir oft nicht mehr klar denken. Erfahrene Psychotherapeuten beziffern diesen Effekt sogar: Ab etwa 70 Prozent des maximal möglichen emotionalen Stresses kann man seine Gefühle nicht mehr kontrollieren, sagen sie. Dann sei es sinnvoll, geeignete Gegenstrategien anzuwenden, um wieder herunterzukommen.



### Soforthilfe gegen Stress

In zwei Minuten entspann mit der 5-Finger-Atmung – wir zeigen im Video, wie es funktioniert  
auf [tk.de](https://tk.de) - Suchnummer 2124120

### Die Perspektive wechseln

Eine Methode, die Sie auch schon bei weniger Stress anwenden können: Gehen Sie gedanklich auf Distanz. Fragen Sie sich zum Beispiel, wie Sie selbst in zehn Jahren oder in einem Jahr über die Situation denken werden, die Sie jetzt als stressig erleben. Wenn Sie in einem Konflikt stecken, fragen Sie sich, was ein wohlwollender Beobachter darüber denken würde, der die Situation von außen betrachtet. Das schafft Abstand und kann Ihre Gefühle beruhigen.

### Strategien für heiße Zeiten

Wenn Sie so gestresst sind, dass Sie Ihre Emotionen nicht mehr unter Kontrolle haben, können Ihnen die folgenden Strategien helfen, sich einen klaren Kopf und die Möglichkeit zur Selbstdistanz zu verschaffen. Welche Strategie für Sie passt, probieren Sie am besten selbst aus. Oder erfinden Sie selbst neue.

### Strategie 1: Starke Reize für die Sinne

Starke Reize fordern die Aufmerksamkeit und lösen körperliche Reaktionen aus, die die Körperchemie verändern und uns wieder ruhiger werden lassen.

Nutzen Sie zum Beispiel kaltes Wasser. Legen Sie sich ein Coolpack über Ihre Augen oder oberen Wangen. Nehmen Sie eine kalte Dusche. Oder tauchen Sie Ihr Gesicht für 15 bis 30 Sekunden in kaltes Wasser. Das kann helfen, die Herzfrequenz zu senken. Kälter als zehn Grad sollte das Wasser aber nicht sein.

Auch Geschmacks- oder Geruchsreize können helfen:

- Essen Sie ein bisschen scharfe Wasabi-Paste oder ein Stück von einer Chili-Schote.
- Schneiden Sie eine Zitrone auf und riechen Sie daran.
- Schnuppern Sie an einem Duftöl oder zerstoßen Sie ein paar Nelken.

Oder Sie wählen den Weg über Körperempfindungen. Zum Beispiel: Kitzeln Sie sich selbst mit einer Feder. Bewegen Sie einen Massageroller über Ihren Körper oder lassen Sie ein Gummiband gegen das Handgelenk schnellen. Cremen Sie Ihren ganzen Körper ausführlich mit einer Lotion ein oder laufen Sie barfuß über Gras, Sand oder Geröll. Was immer Sie tun, die Maxime ist: Hauptsache, es hilft Ihnen kurzfristig und schadet langfristig nicht.

### Erste Hilfe, keine Ursachenbekämpfung

Als Dauerstrategie eignen sich diese Methoden nicht. Denn ihr Grundprinzip ist die Ablenkung. Würden Sie die Methoden dauerhaft anwenden, liefen Sie Gefahr, die Ursachen für Ihren Stress nicht zu beheben.

## **Strategie 2: Bringen Sie sich auf andere Gedanken**

Fordernde Aufgaben bringen Ihr Gehirn in andere Bahnen:

- Vertiefen Sie sich zum Beispiel in ein Bild und beschreiben Sie es in allen Einzelheiten.
- Lösen Sie ein schwieriges Rätsel oder sagen Sie Wörter rückwärts auf.
- Lesen Sie einen komplizierten Fachartikel und schlagen Sie nach, wenn Sie ein Wort nicht kennen.
- Lernen Sie ein Gedicht oder einen anderen Text auswendig.

Oder machen Sie etwas, was Sie schon eine ganze Weile vor sich herschieben. Räumen Sie Ihren Schreibtisch auf, dekorieren Sie Ihre Wohnung um, polieren Sie Ihr Besteck oder reparieren Sie das kaputte Fahrrad.

## **Strategie 3: Bewegen Sie sich**

Der dritte Weg heißt: Werden Sie aktiv. Bewegen Sie sich. Jonglieren Sie eine Weile mit ein paar Bällen. Machen Sie Kraft- oder andere gymnastische Übungen. Laufen Sie ein paar Treppen hinauf und wieder hinunter. Fahren Sie Rad, laufen oder walken Sie - eine kurze Weile reicht aus. Wenn Sie untrainiert sind, übertreiben Sie es bitte nicht.

## **Noch mehr Erste-Hilfe-Tipps gegen Stress**

### **Langsam und bewusst atmen**

Überall anwenden können Sie das langsame Atmen. Atmen Sie dabei tief in Ihren Bauch. Achten Sie bewusst darauf, wie die Luft in Ihre Lungen einströmt und sich Ihr Bauchraum weitet. Verlangsamen Sie Ihren Atem auf etwa sechs Atemzüge pro Minute. Atmen Sie länger aus als Sie einatmen. Zum Beispiel fünf Sekunden fürs Einatmen, sieben Sekunden fürs Ausatmen. Nach ein paar derartigen Atemzügen kehren Sie zu Ihrem natürlichen Atem zurück. Übungen zur Atementspannung (tk.de - Suchnummer 2007126) können Sie auch vorbeugend nutzen, um Ihr Stressniveau zu senken.

## **Kurze Muskelentspannung**

Auch eine Kurzform der Progressiven Muskelentspannung, einer bewährten Entspannungstechnik, kühlt Sie zuverlässig ab. Atmen Sie dafür tief ein und spannen Sie Ihre Muskeln an - aber nicht so stark, dass Sie einen Krampf bekommen könnten. Nehmen Sie die Anspannung in Ihrem Körper wahr. Beim nächsten Ausatmen sagen Sie zu sich "Entspanne!" und lassen die Spannung los. Und während Sie das tun, nehmen Sie den Unterschied in Ihrem Körper wahr. Wiederholen Sie die Übung mehrfach, wenn Sie wollen. Die Übung ist besonders wirkungsvoll, wenn Sie die Progressive Muskelentspannung vorher ausreichend geübt haben..

## **Achtsam sein**

Zurück ins Hier und Jetzt kommen Sie mit einer Übung zur Achtsamkeit, zum Beispiel dem Body Scan (tk.de – Suchnummer 2007110).

Dipl.-Psychologin Anne Frobeen, TK

12.12.2022