



## Tipps zum Umgang mit Stress & Angst

### Angst annehmen

- Akzeptieren, dass Angst da ist.
- Erforsche neugierig, wo du Angst/Stress im Körper spürst etc.
- In Bewegung kommen, Fokus verändern, liebevoll zu dir selbst sein

### Nachrichten-Konsum

- Festlegen wann und welche Nachrichten du konsumierst.
- Unabhängige Quellen nutzen
- Andere bitten dir nicht unaufgefordert Videos etc. zu schicken

### Selbstfürsorge

- Mach, was für dich gut ist!
- Spaziergehen, ein Bad nehmen, kochen, backen
- Wie sprichst du mit dir selbst? Wie ein\*e liebe \*r Freund\*in?

### Achtsamkeit

- Gegenwart neugierig erforschen, was nimmst du wahr, was fühlst du jetzt etc.
- Regelmäßig meditieren
- Herz-Kohärenz-Atmung praktizieren ("durch" das Herz ein- und ausatmen)

### Dankbarkeit

- Worüber hast du dich heute schon gefreut?
- Womit hast du dem heute schon eine Freude gemacht?
- Drei Dinge vor dem Schlafengehen, für die du dankbar bist.

### Kommunikation

- Bleib in Kontakt!
- Mit Freunden, Familie, deinem Netzwerk.
- Wähle bewusst, welches Medium gerade das richtige dafür ist.

### Familie & Beziehung

- Einander Freiräume schaffen und (mehr) Wertschätzung geben
- Über Kommunikationsbedürfnis(se) sprechen
- Gemeinsame Routinen verabreden

### Schlafhygiene

- Schlaf-Wach-Rhythmus einhalten
- Einige Zeit vor dem Schlafen das Handy etc. weglegen.
- Nach dem Aufwachen Zeit zum Wachwerden ohne Medien nehmen.

### Bewegung

- Mehrmals die Woche mind. 30 Minuten Sport machen
- An der frischen Luft bewegen
- Youtube oder Apps für den Sport zuhause nutzen

### Ernährung

- Ausgewogen ernähren und am besten selbst alles frisch kochen
- Genug Wasser trinken
- Achte darauf, dass du deine Ernährung an dein Bewegungsverhalten anpasst.