

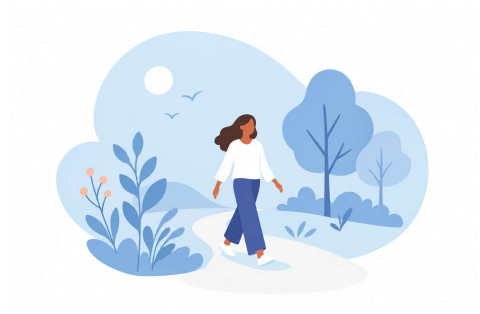
5 schnelle Tipps zur Stressregulation

Kleine Übungen für zwischendurch

Der Schulalltag ist oft dicht und manchmal bleibt kaum Zeit, einmal kurz durchzuatmen. Diese kleinen Übungen können dabei helfen, zwischendurch aus der Anspannung herauszukommen und wieder etwas mehr bei sich anzukommen.

1. Kurz raus an die frische Luft

Nutzen Sie eine Pause, um einmal kurz nach draußen zu gehen – auch wenn es nur für zwei oder drei Minuten ist. Ein paar Schritte an der frischen Luft können helfen, Abstand zu gewinnen und den Kopf etwas frei zu bekommen.

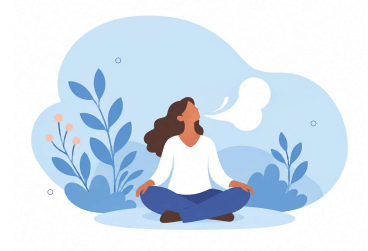


2. Bewusst langsam atmen

Atmen Sie einige Male ganz bewusst langsam ein und aus. Versuchen Sie dabei, die Ausatmung etwas länger werden zu lassen als die Einatmung. Schon wenige bewusste Atemzüge können einen kleinen Moment der Ruhe schaffen.

3. Einmal richtig seufzen

Seufzen Sie ganz bewusst und ruhig etwas übertrieben. Lassen Sie beim Ausatmen hörbar die Luft heraus. Das mag zunächst etwas ungewöhnlich wirken – kann aber helfen, körperliche Anspannung loszulassen.





4. Lachen Sie einmal ganz bewusst

Lachen kann Anspannung lösen und die Stimmung verändern. Vielleicht fällt Ihnen etwas Lustiges ein, Sie schauen kurz ein lustiges Bild an oder denken an einen Moment, der Sie zum Lachen gebracht hat.

5. Fingerspitzen aneinander

Setzen Sie sich entspannt hin und führen Sie die Fingerspitzen der rechten und linken Hand langsam zusammen. Drücken Sie sie sanft gegeneinander und halten Sie den Druck für einige Atemzüge. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit dabei ganz auf die Berührung.



Was tut Ihnen gut?

Nicht jede Übung passt zu jedem Menschen. Vielleicht entdecken Sie beim Ausprobieren eine Übung, die Ihnen besonders gut tut.

Welche kleine Pause könnten Sie sich im Schulalltag öfter gönnen?

Und wenn Sie merken, dass kleine Pausen allein nicht mehr reichen:

ein kostenloses Erstgespräch bietet Raum, gemeinsam zu schauen, was Sie gerade brauchen.