

# PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

## Zehn Tipps für sich selbst - gegen Stress

### 1. Selbstverantwortung

Übernimm die Verantwortung für dich selbst! Bemitleide dich nicht in aller Stille. Bejahe die Herausforderung. Denn Leben und Leistung sind ohne Anstrengungen nicht möglich.

### 2. Selbstbestimmung

Realisiere soweit wie möglich selbstbestimmte Ziele! Übernehme möglichst nur Aufgaben, die herausfordernd, befriedigend und für dich selbst wertvoll sind.

### 3. Bewusst handeln

Tu das, was du tust, überzeugt! Lebe im Hier und Jetzt. Sei sensibel für den Augenblick. Jeder Tag hat 86.400 Sekunden und noch mehr Augenblicke.

### 4. Positives Denken

Kein Schaden ohne Nutzen! Versuche, an negativen Ereignissen auch die positiven Seiten zu sehen. Freu dich so oft wie möglich am Leben überhaupt. Lächle, lache und fördere deinen Sinn für Humor.

### 5. Bewusste Entspannung

Praktiziere bewusste Entspannung durch entsprechende Entspannungstechniken! Plane dir Zeiten für Entspannung ein, mindestens 15 Minuten täglich. „Pausen“, „Mittagszeiten“, „Wochenenden“ und „Urlaub“ sollen Pausen, Mittagszeiten, Wochenenden und Urlaub sein.

### 6. Bewusste Anspannung

Durch aktive Lebensführung wechselt Anspannung mit Entspannung! Beides gehört in das Berufs- und Privatleben.

### 7. Gesund leben

Gesunde Ernährung und Sport tun gut. Vermeide körperliche Risiken wie Rauchen und Übergewicht.

### 8. Stressfreie Arbeitsorganisation

Agiere statt zu reagieren! Stress entsteht vor allem im reaktiven Zeitstress. Versuche, aktiv zu planen, weniger wichtige Dinge zu delegieren und Zeitpuffer einzuplanen.

### 9. Distanz und Gelassenheit

Schaffe dir Ruhe- und Rückzugszonen! Stress entsteht häufig, weil die notwendige Distanz zu Aufgaben, zu Menschen und zu sich selbst verloren geht. Sei mutig und entziehe dich einmal in der Woche den Anforderungen aus Beruf, Familie und Freizeit.

### 10. Freude und Erfolgserlebnisse

Lerne, dich zu freuen! Verschaffe dir positive Erlebnisse. Finde Freude auch an einfachen Dingen und scheinbaren Selbstverständlichkeiten. So stärkst du aktiv deine Stresstoleranz.

In Erinnerung an Prof. Dr. Klaus Linneweh

Über 200 „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischnle im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischnle-wiki.spd.de>.