

Den Stress-Kreislauf durchbrechen

Diese Phasen können zeitlich völlig flexibel sein. Von wenigen Sekunden, wie ein paar Mal tief durchatmen, über Minuten (kleiner Spaziergang um den Block) bis hin zu ganzen Wellness-Tagen. Wobei die Wellness für jeden unterschiedlich aussehen kann. Vorlieben hat jeder andere. Was aber alle gemein haben: Wer diese Erholungsphasen regelmäßig macht, fällt seltener in emotionale und mentale Löcher. Ganz davor gefeilt bist du aber nicht. Denn wirklich so gut wieder jeder Mensch hat mal einen schlechten Tag.

Hier sind mal ein paar Möglichkeiten, wie du an einen Tag ausprobieren kannst, an denen es dir nicht gut geht.

Kategorie: Quick-Fixes

Manchmal muss es schnell gehen, dass wir uns gut fühlen. Wichtige Meetings stehen an, du hast eine Präsentation vor der Nase oder dein Morgen war einfach nur mies, sodass du grad einfach nicht arbeiten kannst. Dafür gibt es ein paar Möglichkeiten, wie du dich selbst zügig wieder in die eigene Bahn lenken kannst.