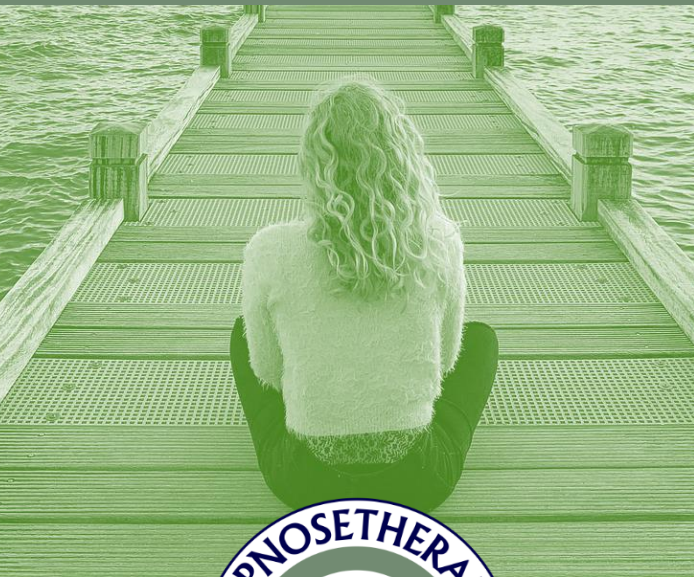


GRATIS

# 10 Sofortmaßnahmen gegen akuten Stress



# 10 Sofortmaßnahmen gegen akuten Stress

## Einleitung

Akuter Stress kann jeden treffen – ob in der Schule, im Studium, im Job oder im Privatleben. Die gute Nachricht ist, es gibt Techniken die dir helfen können, in stressigen Momenten schnell wieder Ruhe und Gelassenheit zu finden. Diese Tipps zielen darauf ab, den Vagusnerv zu aktivieren und dein vegetatives Nervensystem zu beruhigen, um sofortige Entspannung zu erreichen.

***"Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen." – Epiktet***

In diesem kleinen E-Book findest du 10 effektive Methoden, um akuten Stress schnell zu lindern.

## Tipp 1: Box Breathing

**Wie es wirkt:** Auch bekannt als Vier-Quadrat-Atmung, ist eine einfache und effektive Atemtechnik, die den Vagusnerv stimuliert und somit das parasympathische Nervensystem beruhigen und Stress reduzieren kann.

**Umsetzung:** Atme langsam durch die Nase ein, während du bis vier zählst. Halte den Atem an und zähle dabei bis vier. Atme langsam durch den Mund aus, während du bis vier zählst. Halte den Atem erneut an und zähle bis vier. Wiederhole diesen Zyklus für etwa 5 Minuten.

***"Atme ein, atme aus und erinnere dich daran, dass dieses Moment alles ist, was du hast." – Thich Nhat Hanh***

## Tipp 2: Kaltes Wasser

**Wie es wirkt:** Kaltes Wasser auf Gesicht und Handgelenke zu spritzen, stimuliert den Tauchreflex und aktiviert den Vagusnerv, was zu einer sofortigen Beruhigung führt.

**Umsetzung:** Spritze dir kaltes Wasser ins Gesicht oder halte deine Handgelenke unter kaltes, fließendes Wasser für etwa 30 Sekunden.

***"Kalte Dusche am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen." – Sprichwort***

### Tipp 3: Summen oder Singen

**Wie es wirkt:** Das Summen oder Singen erzeugt Vibrationen im Vagusnerv, die das parasympathische Nervensystem beruhigen und Stress reduzieren.

**Umsetzung:** Summe oder singe ein Lied deiner Wahl für einige Minuten. Der Klang und die Vibrationen helfen, deinen Geist zu beruhigen.

***"Musik wäscht den Staub des Alltags von der Seele." – Berthold Auerbach***

### Tipp 4: Progressive Muskelentspannung

**Wie es wirkt:** Durch das bewusste Anspannen und Entspannen der Muskeln wird die Spannung im Körper reduziert, was zu einer allgemeinen Entspannung führt.

**Umsetzung:** Spanne nacheinander verschiedene Muskelgruppen (z.B. Hände, Arme, Schultern) für etwa 5 Sekunden an und lasse sie dann los. Wiederhole dies für den ganzen Körper.

***"Entspannung bedeutet nicht Nichtstun, sondern das Tun, was den Geist beruhigt." – Unbekannt***

## Tipp 5: 5-4-3-2-1 Methode

**Wie es wirkt:** Diese Technik hilft, den Geist zu beruhigen, indem du dich auf deine Sinne konzentrierst und so aus dem Gedankenkarussell aussteigst.

**Umsetzung:** Benenne 5 Dinge, die du sehen kannst, 4 Dinge, die du fühlen kannst, 3 Dinge, die du hören kannst, 2 Dinge, die du riechen kannst und 1 Ding, das du schmecken kannst.

***"Das Geheimnis der Gesundheit für Geist und Körper besteht darin, nicht um die Vergangenheit zu trauern, sich nicht um die Zukunft zu sorgen oder sich nicht über Probleme zu ärgern, sondern im gegenwärtigen Moment weise und ernsthaft zu leben." – Buddha***

## Tipp 6: Dufttherapie

**Wie es wirkt:** Bestimmte Düfte, wie Lavendel oder Kamille, haben beruhigende Eigenschaften und können Stress schnell reduzieren.

**Umsetzung:** Verwende ätherische Öle oder Duftkerzen. Atme den Duft tief ein, um die beruhigende Wirkung zu spüren.

***"Düfte sind die Gefühle der Blumen." – Heinrich Heine***

## Tipp 7: Kaugummi kauen

**Wie es wirkt:** Kauen stimuliert den Vagusnerv und kann dabei helfen, den Stresslevel zu senken und die Konzentration zu verbessern.

**Umsetzung:** Kaue für einige Minuten Kaugummi, um schnellere Entspannung zu erreichen.

***"Das Geheimnis der Gesundheit für Geist und Körper liegt nicht im Kauen von Kaugummi, sondern in der Fähigkeit, Kaugummi zu kauen und gleichzeitig zu lächeln." – Unbekannt***

## Tipp 8: Akupressur

**Wie es wirkt:** Akupressurpunkte wie der "Shen Men"-Punkt am Ohr können durch leichten Druck Stress und Angst reduzieren.

**Umsetzung:** Massiere sanft den Punkt an der oberen Falte deines Ohrs für etwa eine Minute.

***"Körper und Geist sind nicht zwei getrennte Dinge, sondern zwei Aspekte eines Ganzen." – Eckhart Tolle***

## Tipp 9: Visualisierung

**Wie es wirkt:** Visualisierung beruhigender Szenen kann den Geist entspannen und das Stresslevel senken.

**Umsetzung:** Schließe die Augen und stelle dir einen ruhigen Ort vor, z.B. einen Strand oder einen Wald. Verweile ein paar Minuten in dieser Vorstellung.

***"In der Mitte von Schwierigkeiten liegen immer Möglichkeiten." – Albert Einstein***

## Tipp 10: Kalt-warme Dusche

**Wie es wirkt:** Der Wechsel von kaltem und warmem Wasser regt das vegetative Nervensystem an und kann helfen, Stress abzubauen.

**Umsetzung:** Dusche abwechselnd mit kaltem und warmem Wasser, jeweils 30 Sekunden. Beende die Dusche mit kaltem Wasser.

***"Das Leben besteht nicht darin, zu warten, dass der Sturm vorüberzieht, sondern zu lernen, im Regen zu tanzen." – Vivian Greene***

## Schlusswort

Akuter Stress kann überwältigend sein, aber mit diesen einfachen und schnellen Tipps kannst du ihn effektiv in den Griff bekommen. Denke daran, dass es wichtig ist, auch in stressigen Momenten gut für dich selbst zu sorgen.

***"Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen." – Johann Wolfgang von Goethe***

***Das sind wir,  
Thomas Theuerzeit und  
Isabel Hofmann***

Wir arbeiten gemeinsam in einer Praxis, wo wir psychotherapeutisch tätig sind und Menschen bei verschiedensten Themen unterstützen. Thomas ist Heilpraktiker (Psychotherapie) und seit über 15 Jahren erfolgreich in eigener Praxis tätig.

Isabel ist Hypnosecoach und arbeitet seit zwei Jahren erfolgreich mit Thomas zusammen.





Unsere Arbeit ist geprägt von Vertrauen, einer praktischen, unkomplizierten Herangehensweise und einer guten Portion Humor. Wir glauben daran, dass Veränderung Spaß machen darf und dass man auch in tiefen Prozessen Leichtigkeit finden kann. Bei uns gibt es keine starren Konzepte oder ein Schema F - wir arbeiten lösungsorientiert und passen unsere Methoden individuell an die jeweiligen Bedürfnisse an.

Ein wesentlicher Bestandteil unserer Arbeit ist die Hypnose. Hey und jetzt vergiss erst einmal alles was du über Hypnose gehört oder gelesen hast. Hypnose ist so viel mehr als „liegen, geschlossene Augen und Pendel“. Wir verwenden die modernste Form der Trancearbeit und oftmals bringt man das gar nicht mit Hypnose in Verbindung. Aber genau diese kraftvolle Methode ermöglicht es uns, tiefsitzende Blockaden zu identifizieren und zu lösen, sowie positive Veränderungen und Erkenntnisse auf einer unbewussten Ebene herbeizuführen. Neben der Hypnose arbeiten wir mit weiteren Verfahren, die dich bei deinem Prozess sinnvoll unterstützen.

Umfangreiche Ausbildungen, Fort- und Weiterbildungen, bilden die Basis für unser breites Wissensspektrum sowie unserer jahrelangen Kompetenz. Wir arbeiten sehr gerne mit Menschen zusammen. Eine unserer Stärken ist, dass wir uns individuell auf die Patienten / Klienten einstellen, sie bei uns Zeit und Gehör finden.



Wir sehen unsere Arbeit als Berufung und haben Freude, Menschen bei ihren Themen zu begleiten.

In unserer Praxis schaffen wir einen Raum, in dem sich Menschen entfalten und ihr volles Potenzial entdecken können. Uns geht es darum, gemeinsam mit dir Wege zu finden, um deine persönlichen Ziele zu erreichen und dein Leben selbstbestimmt zu gestalten.

Die einzige Voraussetzung die du mitbringen musst, ist aktives Mitarbeiten.

Wenn du also bereit bist, alte Muster hinter dir zu lassen, neue Perspektiven und Horizonte zu entdecken und deine persönliche Entwicklung mit Leichtigkeit und Freude voranzutreiben, dann bist du bei uns genau richtig. Lass uns diesen Weg gemeinsam gehen.

## **Gemeinsam. Du und wir. Erfolgreich.**

HypnoseZeit  
Gemeinschaftspraxis Theuerzeit GbR  
Pützchens Chaussee 148  
53229 Bonn

Telefon: 0228 947 97 44  
Mail: [info@hypnose-zeit.de](mailto:info@hypnose-zeit.de)  
Web: [hypnose-zeit.de](http://hypnose-zeit.de)

