

# 4 Kernstrategien um mit Angst und Stress umzugehen

## 1. AUFMERKSAMKEIT - ZENTRIERUNG

Sich auf etwas anderes zu fokussieren als Angst/Stress kann oft hilfreich sein



MEDITATION



ATMEN



VISUALISIEREN

## 2. KREATIVITÄT UND AUSDRUCK

Oft lassen sich stressige Gedanken und Gefühle produktiv kanalisieren, indem Du sie umlenkst in kreative oder physische Aktivitäten



AN EINEM PROJEKT ARBEITEN



KREATIVITÄT



KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG

## 3. SELBSTREFLEXION

Probiere Strategien, die die Selbstbeobachtung fördern, um Dir der Auslöser für unangenehme emotionale Zustände bewußt zu werden



TAGEBUCH



BEOBSACHTUNG



KOMMUNIKATION

## 4. GESUNDE LEBENSFÜHRUNG

Es kann helfen, die Aufmerksamkeit auf gesunde Gewohnheiten, gesunde Beziehungen, gesunde Vergnügungen und eine gesunde Umwelt zu richten.



ERNÄHRUNG



BEZIEHUNGEN



SPORT