

# Stress, lass nach!

Zeitdruck, Beziehung, Job – vieles kann einen stressen. In OK! verrät ein Experte, wie man **lernt zu entspannen**



**RUHEPOL** Mentalcoach  
Frank Ritter nutzt Techniken  
aus dem Leistungssport

**S**chlafstörungen, innere Unruhe, Nervosität – man kommt gar nicht mehr „runter“? Das klingt nach Stressfalle. Mentalcoach und Stress-Experte Frank Ritter ([frank-ritter-stresshelfer.de](http://frank-ritter-stresshelfer.de)) kennt Wege zu mehr Gelassenheit!

## BEWUSSTE PAUSEN

Durch die vielen Reize im Alltag betätigen wir permanent das innere Gaspedal. Auf Dauer macht das krank. Treten Sie auf die Bremse! Gönnen Sie sich bei der Arbeit regelmäßige kurze Pausen, in denen Sie weder körperlich noch mit dem Kopf weiterarbeiten – nur so bleibt man leistungsfähig!

## ATMEN SIE!

Wer Stress hat, atmet unbewusst flach. Die simple Lösung: mehrmals am Tag zehnmal tief und bewusst ein- und ausatmen. Ihr System fährt runter und somit auch der Stresslevel.

## VISUALISIERUNG

Diese Technik kommt aus dem Leistungssport, bei der z. B. vor einem Wettkampf Bewegungsabläufe vor dem inneren Auge abgespielt

werden. Im Alltagsleben gehen Sie gedanklich an einen Ort, an dem Sie sich besonders wohlfühlt haben. Viele Details helfen, das Gefühl von damals abzurufen und den Körper auf Entspannung zu polen.

## IN BEWEGUNG KOMMEN

Bewegung baut nachweislich Stress ab. Es muss nicht immer Sport sein, auch Spaziergänge oder Gartenarbeit gehören dazu. Hauptsache, die Aktivität macht Spaß. Und: lieber täglich ein bisschen absolvieren, als sich einmal im Monat verausgaben.

## OFFLINE SEIN

Wer nur am Handy oder Laptop hängt, muss sich nicht wundern, wenn er bei dieser Dauer-Reizüberflutung gestresst ist. Ritters Tipp: alle elektronischen Geräte zumindest zeitweise ausschalten. Fällt anfangs schwer, ist aber sehr entspannend.

## GENIEßEN SIE

Etablieren Sie täglich ein kleines Ritual und genießen Sie fünf Minuten am Tag bewusst Wohlfühlzeit. Simpel, aber effektiv!

## RUNTERKOMMEN

Bewegung in der Natur – das allerbeste Anti-Stress-Mittel!

