

# Stress lass nach!

Tipps & Tricks aus dem ZNS Online-Treff für Betroffene



## Was stresst Dich?

- Erwartungshaltung anderer
- Eigene Erwartungshaltung
- unvorhergesehene Dinge
- Verhalten anderer
- Handlungen dauern länger
- Multitasking
- Untersuchungen
- Sprachstörung
- Prioritätensetzung
- Lärm
- ...



## Dann probiere diese Tipps



1

Schaffe Dir Struktur. Schreibe Dir einen Tagesplan, baue Pausen ein.

2

Meditieren, Feldenkrais, Yoga, Sport, Fokus ändern.

3

Schone Deine Ressourcen, sortiere "Energiefresser" aus.

4

Nimm Dich selbst an und trainiere Dein Selbstbewusstsein.

5

Konzentriere Dich mehr auf Dich selbst. Suche Ablenkung.

6

Freue Dich über das, was Du geschafft hast! Schreibe Tagebuch.

7

Vereinbare bei der Arbeit/zu Hause On/Off-Zeiten.

8

Bitte um Unterstützung. Gehe zur Neuropsychologie.

9

Achte auf Dein Gleichgewicht. Beuge dem Stress vor.

10

Gehe raus in die Natur, suche Dir Kraftorte.

11

Nehme nicht den Stress anderer Personen an.

12

Probiere Noise-Cancelling Kopfhörer.

13

Priorisiere Deine Aufgaben. Was ist wichtig? Was kann warten?

14

Suche Gemeinschaft.

15

Informiere Dein Umfeld.

16

Bearbeite nur eine eine Sache zur Zeit.

