



Atmen, entspannen oder an schöne Dinge denken – das kann dabei helfen, den Advent zu genießen. Auch wenn wirklich viel los ist in der Arbeit und im Privatleben  
Foto: Kichigin/Shutterstock.com

# Entspannt im Advent

Egal ob vorm Urlaub, vor einem Feiertag oder vor Weihnachten – in stressigen Zeiten können kleine Pausen helfen.

Es kann hektisch werden. In der Vorweihnachtszeit. Einkäufe erledigen, das Fest vorbereiten, Stress in der Arbeit ...

Was man tun sollte, wenn es wirklich stressig wird? „Gegensteuern! Und nicht warten, bis es sich aufschaukelt“, empfiehlt Stresspräventionsexpertin Brigitte Zadrobilek. „Wenn wir eine Anspannung spüren, gereizt sind, die Konzentration nachlässt, die Muskeln sich verspannen, dann

sollte man eine Mikropause machen.“

Wie das geht? Zum Beispiel:

- Sich kurz bewegen.
- An die frische Luft gehen.
- Das Fenster aufmachen.
- Sich ein Glas Wasser holen.

Stress kann sich auf verschiedenen Ebenen zeigen. Zum Beispiel auf emotionaler. Wut, Zorn, Rückzug & Co. können aufkommen. Was man dann tun kann? „Sich belohnen“, sagt die Expertin aus Guntramsdorf. Das kann ein Stück Schokolade sein oder ein Espresso. Man kann auch an Erfolge denken, sich selbst ermutigen. Für die kognitive Ebene. Stress zeigt sich hier etwa durch Probleme mit der Konzentration, Gedächtnislücken usw. Man kann die Augen schlie-

ßen und an etwas Schönes denken. Wie ein Urlaubsbild zum Beispiel. Oder die Vorfreude auf einen Kinoabend. „Das ist etwas, das jeder machen kann.“ Und das auch fast überall. Übrigens kann man das auch trainieren.

Wenn sich der Stress auf muskulärer Ebene zeigt, man zum Beispiel zu zappeln beginnt oder die Fäuste ballt, wenn sich Gesicht- und Nackenbereich verspannen, dann kann man alle Gesichtsmuskeln anspannen. Wie eine Grimasse. Also, Zähne zusammenbeißen, Stirn runzeln, Augen zusammendrücken, die Nase rümpfen, die Mundwinkel zurückziehen und die Schultern hochziehen. Fünf Sekunden anspannen und dann 20 Sekunden entspannen.