

## **Kurz und Knapp – 6 Tipps für ein Anti-Stressmanagement**

---



Bildquelle: Camilla Muschner, HS Flensburg

- 1\_Bewegung** hilft, um Stress abzubauen:  
das können z.B. auch „Karate-Kicks und -Schläge“ in die Luft sein.
- 2\_Pausen** helfen bei der Konzentration: egal ob sie ein paar Minuten sind oder länger, plane diese täglich ein.
- 3\_Erfolge** sichtbar machen: werde dir bewusst, was du erreicht hast, indem du z.B. Haken auf deine To-Do-Liste setzt und diese sichtbar bei deinem Arbeitsplatz aufhängst.
- 4\_Frische Luft** ist wichtig für die Konzentration: versuche entweder raus zu gehen oder öffnen regelmäßig das Fenster und vielleicht kannst du dich auch auf die Fensterbank setzen und nimm ein paar tiefe Atemzüge.
- 5\_Lachen hilft:** vergesse nicht zwischendurch zu Lachen, denn das schüttet Endorphine aus und hebt die Stimmung – selbst wenn es ein gestelltes Lächeln ist.
- 6\_Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen:** mache zwischendurch Übungen zur körperlichen und geistigen Entspannung → Siehe hierzu die Dokumente [„Anti-Stressmanagement LSZ“](#) und [„Achtsam durchs Studium LSZ“](#)