



NOTFALL-CHECKLISTE GEGEN STRESS

- **Atmen:** Tief ein- und langsam ausatmen
- **Aufschreiben:** Im Kopf umherschwirrende Dinge aufschreiben
- **Wesentliches identifizieren:** Wichtige Gedanken bestimmen und abgrenzen
- **Eliminieren:** Unwichtiges aus dem Kopf werfen
- **Ausreichend Schlaf:** Für bessere Regeneration
- **Natur:** Körperliche Betätigung im Freien
- **Weniger Fernsehen:** Um rasende Gedanken zu vermeiden
- **Reduzieren:** Tätigkeiten streichen oder langsamer erledigen
- **Loslassen:** Negative Emotionen innerlich loslassen
- **Aufräumen:** Mit einer ordentlichen Umgebung den Geist unterstützen
- **Kein Multi-tasking:** Eine Sache nach der anderen erledigen