

Ausmalen beruhigt

Anleitung: Mit diesen Malvorlagen trainieren Sie Achtsamkeit und bauen Stress ab.

Ausmalen hilft gegen Stress und trägt zur Entspannung von Körper und Geist bei. Weitere Wege zur Stressbewältigung:

1 Freude an einfachen Dingen

Auch wenn es nur 15 Minuten sind, es lohnt sich, sich Zeit für das zu nehmen, was Sie gerne tun.

2 Positives Denken

Die Gedanken kreisen immer, am besten aber um Erfolg anstatt um Misserfolg.

3 Loslassen

Oft regen wir uns unnötig auf. Loben Sie sich für das, was Sie bereits geschafft haben, anstatt sich zu kasteien, weil etwas liegengeblieben ist.

4 Einen Schritt zurücktreten

Nach einem Spaziergang oder drei bis fünf tiefen Atemzügen sieht die Welt oft anders aus.

Quellen:

Mayo Clinic Health System. Coloring is good for your health.

American Heart Association. Four ways to deal with stress.

Centers for Disease Control and Prevention. Injury prevention and control. Coping with stress.

Helpguide.org. Stress management: How to reduce, prevent and cope with stress.

National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress.

Dieses Programm ist nicht für die umgehende medizinische Versorgung oder Notversorgung bestimmt. Rufen Sie in Notfällen in den USA unter 911 den Rettungsdienst. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder gehen in die nächstgelegene Notaufnahme. Dieses Programm ist kein Ersatz für medizinische oder professionelle Versorgung. Aufgrund möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen sind vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Ausbildungsniveau im Employee Assistance Program (Programm zur Mitarbeiterunterstützung) können je nach Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. In bestimmten Fällen ist eine Abdeckung ausgeschlossen oder nur eingeschränkt möglich.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

WF12723010 143623-022024



