



## Üb dich in Achtsamkeit und bau beim Ausmalen Stress ab

Ausmalen ist ein gesunder Weg, um Stress abzubauen. Es hilft dir, dich körperlich zu entspannen und deinen Geist zu beruhigen. Hier sind einige zusätzliche Möglichkeiten zur Stressbewältigung:

- 1. Genieß die kleinen Dinge**  
Versuch, so oft wie möglich Dinge zu tun, die dir Spaß machen, auch wenn es nur 15 Minuten am Tag sind.
- 2. Füh aufbauende Selbstgespräche**  
Richte deine Gedanken auf Erfolg aus – nicht auf Misserfolg.
- 3. Lass los**  
Manche Dinge sind es nicht wert, sich darüber Gedanken zu machen. Belohn dich für Erfolge, die dir wichtig sind. Hör auf, hart zu dir selbst zu sein, weil du noch nicht alles geschafft hast.
- 4. Mach Pausen**  
Geh spazieren oder atme drei bis fünf Mal tief durch, um deinen Kopf freizubekommen.

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 Situationen gedacht, in denen eine umgehende medizinische Versorgung nötig ist. Ruf im Notfall in den USA unter 911 einen Krankenwagen – wende dich außerhalb der USA an den Rettungsdienst vor Ort – oder geh in die nächstgelegene Notaufnahme.** Das Programm ist kein Ersatz für medizinische oder professionelle Versorgung. Wegen möglicher Interessenskonflikte werden keine rechtlichen Beratungen zu Problemen angeboten, die rechtliche Schritte gegen Optum, seine Partnerunternehmen oder andere Einrichtungen nach sich ziehen, über die der Kläger oder die Klägerin direkt oder indirekt Leistungen erhält (Arbeitgeber oder Krankenversicherung). Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht überall verfügbar. Änderungen ohne Vorankündigung sind möglich. Die Erfahrung und/oder das Ausbildungsniveau im Beratungsprogramm für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen können je nach Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. In bestimmten Fällen ist eine Abdeckung ausgeschlossen oder nur eingeschränkt möglich.