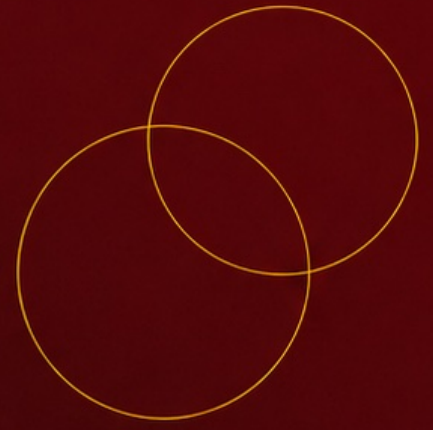


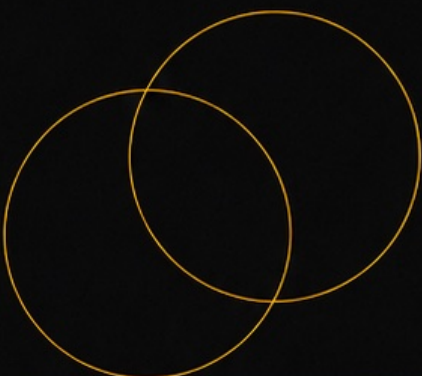
KOSTENFREIER RATGEBER



Stress bewältigen: 7 Techniken für den Alltag

Stress bewusst regulieren, innere Stabilität stärken und konkrete Techniken im Alltag verankern.

GEORG T. ROESL



LIFE REVOLUTION INSTITUT



Inhaltsverzeichnis.

01	Einführung	3
02	Wer ist Georg T. Roesl?	4
03	Was versteht man unter Stress?	5
04	Technik 1: Atmung regulieren	7
05	Technik 2: Gedanken steuern	8
06	Technik 3: Pausen bewusst nutzen	9
07	Technik 4: Körper aktivieren	10
08	Technik 5: Prioritäten klären	11
09	Technik 6: Soziale Unterstützung nutzen	12
10	Technik 7: Selbstwirksamkeit	13
11	Wann professionelle Hilfe wichtig ist	14



Einführung.

01

Stress gehört für viele Menschen zum Alltag und entsteht, wenn Anforderungen und verfügbare Ressourcen nicht im Gleichgewicht sind. Kurzfristig kann Stress leistungssteigernd wirken, langfristig führt er jedoch zu Erschöpfung, innerer Unruhe und gesundheitlichen Beschwerden.

Stress entsteht häufig schleichend. Viele Menschen gewöhnen sich an ein dauerhaft erhöhtes Belastungsniveau und nehmen erste Warnsignale nicht bewusst wahr. Dazu zählen innere Unruhe, Gereiztheit oder das Gefühl, ständig „unter Strom“ zu stehen.

Dieser Ratgeber hilft Ihnen, Stress bewusst zu regulieren und konkrete Techniken im Alltag zu verankern. Sie lernen sieben praxiserprobte Methoden kennen, die Ihre innere Stabilität langfristig stärken.

Entscheidend ist nicht, Stress vollständig zu vermeiden, sondern einen bewussten Umgang damit zu entwickeln. Langfristig kann dauerhafter Stress dazu führen, dass Körper und Psyche nicht mehr ausreichend regenerieren.

Umso wichtiger ist es, frühzeitig gegenzusteuern. Bewusstsein für Stress ist die Grundlage für jede nachhaltige Veränderung – und der erste Schritt, um den Alltag wieder aktiv zu gestalten.

Nutzen Sie diesen Ratgeber als Orientierung und probieren Sie die folgenden Techniken in Ihrem Alltag konkret aus.



ANFORDERUNGEN

zu viel Druck,
zu viele Aufgaben

–



RESSOURCEN

zu wenig Energie,
zu wenig Erholung

=



UNGLEICHGEWICHT

Stress entsteht

→



7 TECHNIKEN

als Werkzeuge zur
Regulation



Wer ist Georg T. Roesl?

02



Hallo, liebe Leser:innen,

ich bin Forscher und Autor für angewandte Psychologie und verbinde wissenschaftliche Erkenntnisse mit alltagsnaher Selbstentwicklung.

Mein Schwerpunkt liegt auf Persönlichkeitsstärkung und wirksamen Strategien zur Förderung mentaler Gesundheit. Ich verbesserte selbst meinen Umgang mit bipolarer Störung, PTBS, Suizidgedanken und schwerer Depression.

Ich habe mehrere Bücher geschrieben über die Irrungen und Wirrungen der Psychologie und des Lebens.

Ihr Georg T. Roesl



Erfahrung



Kompetenz



Praxis



Was versteht man unter Stress?

03

Wenn Anforderungen und Ressourcen aus dem Gleichgewicht geraten ...

Stress beschreibt eine körperliche und psychische Reaktion auf Anforderungen, denen wir uns gewachsen fühlen müssen. Er entsteht, wenn Anforderungen und verfügbare Ressourcen nicht im Gleichgewicht sind.

Kurzfristig kann Stress aktivierend und leistungssteigernd wirken. Langfristig führt anhaltender Stress jedoch zu Erschöpfung, innerer Unruhe und gesundheitlichen Beschwerden.



*Wichtig ist: Stress ist nicht per se schlecht.
Entscheidend sind Dauer, Intensität und der bewusste Umgang damit.*

Die drei Ebenen der Stressreaktion



1. Körperliche Reaktion

Aktivierung des Nervensystems – erhöhter Puls, Anspannung, flache Atmung
→ der Körper geht in Alarmbereitschaft



2. Emotionale Reaktion

Innere Unruhe, Gereiztheit, Druck oder Gefühle von Überforderung
→ das Wohlbefinden sinkt spürbar



3. Gedankliche Reaktion

Bewertungen wie „Ich schaffe das nicht“ oder „Das ist zu viel“ verstärken die Stressreaktion
→ Sorgen und Grübeln nehmen zu



Stress ist mehr als nur Druck. Entscheidend ist die Unterscheidung zwischen kurzfristigem, hilfreichen Stress und dauerhaftem, belastendem Stress – die Dauer und Bewältigung machen den Unterschied.

Eustress (positiver Stress): aktivierend, motivierend, leistungssteigernd – klingt nach Erholung ab.

Distress (belastender Stress): hält dauerhaft an, betrifft mehrere Lebensbereiche und beeinträchtigt Gesundheit und Wohlbefinden.



Was versteht man unter Stress?

03

Stress entsteht meist durch ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren:



Hohe Anforderungen: z. B. Arbeitsbelastung, Termindruck, Mehrfachrollen



Fehlende Erholung: keine bewussten Pausen oder echten Abschaltphasen



Hohe innere Ansprüche: Perfektionismus, Selbstkritik, Verantwortungsgefühl



Geringe Einflussmöglichkeiten: wenig Kontrolle über Aufgaben oder Rahmenbedingungen



Mangel an Unterstützung: fehlende soziale oder strukturelle Entlastung

Häufig beginnt Stress unauffällig – und wächst mit jedem Tag, an dem keine bewusste Regulation erfolgt.

Warum Stress oft zu spät erkannt wird



Ein zentrales Problem:

Viele Menschen gewöhnen sich an ein dauerhaft erhöhtes Belastungsniveau und nehmen erste Warnsignale nicht bewusst wahr.

Typische Gedanken:

- “ „Das gehört eben dazu“
- “ „Wenn ich erst durch bin, wird es ruhiger“
- “ „Andere schaffen das doch auch“

Diese Haltung führt dazu, dass erste Stresssignale übersehen oder bagatellisiert werden.



Stress ist kein einmaliges Ereignis, sondern ein dynamischer Prozess. Je früher Sie die Signale erkennen, desto wirksamer können Sie mit den richtigen Techniken gegensteuern.

Verlaufskurve – Eustress → Distress → chronischer Stress → Erschöpfung





Technik 1: Atmung regulieren

**Direkter Zugang zum Nervensystem ...**

Verlängerte Ausatmung – signalisiert dem Körper Sicherheit und reduziert die Stressaktivierung.



Bewusste Bauchatmung – aktiviert den Vagusnerv und beruhigt das System messbar.



Unauffällig im Alltag – einsetzbar im Meeting, in der Bahn oder vor schwierigen Gesprächen.



Sofort wirksam – spürbare Beruhigung schon nach wenigen tiefen Atemzügen.



Tägliche Routine möglich – bereits 2–3 Minuten am Tag stabilisieren das Nervensystem.

Die Atmung ist ein direkter Zugang zu Ihrem Nervensystem. Während Stress die Atmung beschleunigt und flacher macht, kann eine bewusste, langsame Atmung das System gezielt beruhigen.

Besonders wirksam ist eine verlängerte Ausatmung: Sie signalisiert dem Körper Sicherheit und reduziert die Aktivierung des Stresssystems – jederzeit und unauffällig im Alltag anwendbar.

Was das für Sie bedeutet: Über die Atmung können Sie Stress unmittelbar beeinflussen. Sie ist Ihr verlässlichstes Werkzeug, um in akuten Situationen sofort wieder Ruhe und Klarheit herzustellen.

“ Wer bewusst atmet, reguliert Stress – in jedem Moment.



Mini-Übung: 4-6-Atmung

Atmen Sie vier Sekunden ein und sechs Sekunden aus. Wiederholen Sie dies für zwei bis drei Minuten und beobachten Sie, wie sich Ihr Körper verändert.

Tipp: Setzen Sie diese Übung 3× täglich ein – morgens, mittags und abends – und nutzen Sie sie zusätzlich bei akuten Stressmomenten.



Technik 2: Gedanken steuern

05

Bewertungen verändern, Stress reduzieren ...



- 1 **Gedanken erkennen** — bewusst wahrnehmen, welche Sätze in stressigen Momenten ablaufen.



- 2 **Bewertung hinterfragen** — ist die Annahme wirklich zutreffend oder gibt es Alternativen?



- 3 **Realistische Alternative** — eine sachliche, wohlwollendere Sichtweise formulieren.



- 4 **Mentale Flexibilität trainieren** — verschiedene Perspektiven bewusst zulassen und durchspielen.



- 5 **Emotionale Reaktion verändern** — mit veränderten Bewertungen verändert sich auch das Stresserleben.

Stress wird nicht nur durch äußere Faktoren ausgelöst, sondern auch durch die innere Bewertung einer Situation. Gedanken wie „Das schaffe ich nicht“ oder „Das ist zu viel“ verstärken die Stressreaktion zusätzlich.

Mentale Flexibilität bedeutet, diese Gedanken bewusst zu hinterfragen und alternative Perspektiven einzunehmen. Dadurch verändert sich die emotionale Reaktion auf die Situation messbar.

Was das für Sie bedeutet:

Ihre Gedanken beeinflussen maßgeblich, wie stark Sie Stress erleben. Wer Bewertungen verändert, gewinnt in jeder Situation neue Handlungsspielräume.

“ Ihre Gedanken beeinflussen, wie stark Sie Stress erleben – und wie Sie reagieren. ”



Mini-Übung: Gedanken-Check

- Nehmen Sie einen belastenden Gedanken und schreiben Sie ihn auf.
- Formulieren Sie eine realistischere Alternative. Beispiel: „Es ist viel, aber ich kann Schritt für Schritt vorgehen.“
- Beobachten Sie, wie sich allein durch die neue Bewertung das Gefühl der Belastung verändert.



Technik 3:

Pausen bewusst nutzen

06

**Echte Erholung statt Pausenfüller ...**

Reizfreie Pausen – keine E-Mails, kein Smartphone, keine zusätzlichen Reize.

**Mini-Pausen einplanen –**

bereits 1–3 Minuten reichen für eine spürbare Entlastung.

**Bewusste Wahrnehmung –**

Augen schließen, Atem spüren, Körper bewusst wahrnehmen.

**Regelmäßigkeit statt Länge –**

drei kleine Pausen sind wirksamer als eine lange am Tagesende.

**Pause als Reset –**

jede bewusste Unterbrechung beruhigt das Nervensystem.

Viele Menschen machen zwar Pausen, nutzen diese jedoch nicht zur echten Erholung. Häufig werden Pausen mit weiteren Reizen gefüllt, etwa durch Smartphone, Mails oder Nachrichten.

Wirksame Pausen zeichnen sich dadurch aus, dass sie das Nervensystem tatsächlich entlasten. Bereits kurze Unterbrechungen von ein bis drei Minuten können Stress deutlich reduzieren.

Was das für Sie bedeutet: Erholung entsteht nicht durch die Menge an Zeit, sondern durch bewusste Unterbrechung. Wer regelmäßig kleine, reizfreie Pausen einlegt, stabilisiert sein System nachhaltig.

“

Erholung entsteht nicht durch Zeit, sondern durch bewusste Unterbrechung.

**Mini-Übung: Drei Mini-Pausen**

Planen Sie heute drei bewusste Mini-Pausen ein, jeweils 1–3 Minuten lang.

1. Schließen Sie die Augen und atmen Sie ruhig.
2. Spüren Sie bewusst Ihren Körper und Ihre Atmung.
3. Beobachten Sie, wie sich Anspannung und Stresslevel verändern.



Technik 4: Körper aktivieren

07



1. Bewegung als Stress-Bremse ...

Tägliche Bewegung – schon kurze Einheiten reduzieren Stresshormone messbar.



2. Frische Luft & Tageslicht –

Spaziergänge wirken doppelt: körperlich und mental entlastend.



3. Moderat statt extrem –

es geht nicht um Höchstleistung, sondern um regelmäßige Aktivierung.



4. Dehnen und Lockern –

kurze Bewegungspausen lösen Verspannungen und Anspannung.



5. Kleine Schritte zählen –

bereits 5 Minuten Bewegung machen einen spürbaren Unterschied.

Bewegung ist eine der effektivsten Methoden, um Stress abzubauen. Durch körperliche Aktivität werden Stresshormone wie Cortisol reduziert und gleichzeitig stimmungsaufhellende Botenstoffe wie Endorphine und Serotonin ausgeschüttet. Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um regelmäßige Aktivierung im Alltag – bereits wenige Minuten Bewegung können einen spürbaren Unterschied machen.

Was das für Sie bedeutet: Der Körper ist ein zentraler Hebel zur Stressregulation. Wer sich regelmäßig bewegt, baut Spannung ab, verbessert die Schlafqualität und stärkt die innere Stabilität. Bewegung wird so zu einer der zuverlässigsten Stress-Bremsen im Alltag.

“

Der Körper ist ein zentraler Hebel zur Stressregulation.

”



Mini-Übung: 5-Minuten-Aktivierung

Bewegen Sie sich für fünf Minuten bewusst. Möglichkeiten: kurzer Spaziergang, Dehnübungen, Schulterern lockern, Treppensteigen oder lockeres Tanzen.

Wichtig: Nehmen Sie währenddessen bewusst wahr, wie sich Atmung, Anspannung und Stimmung verändern.

Tipp: Etablieren Sie 3× pro Woche eine 30-minütige Bewegungseinheit als feste Routine.



Technik 5: Prioritäten klären

08

Klarheit reduziert inneren Druck ...



- 1 Bewusste Auswahl** –
entscheiden, was wirklich wichtig ist,
statt alles gleichzeitig zu wollen.

Ein häufiger Auslöser für Stress ist das Gefühl, zu viele Aufgaben gleichzeitig bewältigen zu müssen. Ohne klare Prioritäten entsteht schnell Überforderung – alles wirkt wichtig, dringend und gleichzeitig zu viel.



- 2 Drei wichtigste Aufgaben** –
aus der Liste herausfiltern, was heute
den größten Unterschied macht.

Was das für Sie bedeutet: Indem Sie bewusst festlegen, was wirklich wichtig ist, schaffen Sie Klarheit und reduzieren inneren Druck. Weniger Aufgaben gleichzeitig bedeuten mehr Fokus, bessere Ergebnisse und weniger Stress.



- 3 Fokus statt Multitasking** –
eine Sache nach der anderen bringt
mehr Ergebnis und weniger Stress.

Klarheit und Fokus reduzieren Stress deutlich.



- 4 Nein-Sagen lernen** –
Aufgaben ablehnen oder verschieben,
die nicht zu den Prioritäten passen.

“

*Klarheit über das Wichtige
schafft Raum für das
wirklich Bedeutende.*

”



- 5 Klarheit statt Überforderung** –
klare Prioritäten geben Sicherheit
und reduzieren Druck spürbar.



Mini-Übung: Top-3 Priorisierung

Schreiben Sie alle aktuellen Aufgaben auf und markieren Sie die drei wichtigsten. Konzentrieren Sie sich heute ausschließlich auf diese drei Aufgaben – alle anderen werden später bearbeitet oder delegiert.



Technik 6:

Soziale Unterstützung nutzen

Gemeinsam ist Stress leichter ...



- 1 **Vertraute Gespräche** – mit Familie, Freund:innen oder Kolleg:innen offen über Belastung sprechen.



- 2 **Perspektiven öffnen** – andere sehen Situationen oft anders und entlasten so das eigene Erleben.



- 3 **Emotionale Entlastung** – aussprechen, was belastet, reduziert spürbar inneren Druck.



- 4 **Aktiv um Hilfe bitten** – konkrete Unterstützung anfragen, statt zu hoffen, dass es bemerkt wird.



- 5 **Beziehungen aktiv pflegen** – feste Treffen, kurze Anrufe oder Nachrichten halten Verbindung lebendig.

Menschen sind soziale Wesen. Der Austausch mit anderen kann helfen, Stress zu relativieren, neue Perspektiven zu gewinnen und emotionale Entlastung zu schaffen. Gespräche stärken zudem das Gefühl, nicht allein zu sein – und das wirkt direkt auf das Stressniveau.

Soziale Unterstützung ist einer der stärksten Schutzfaktoren gegen Stress – sowohl im akuten Moment als auch langfristig. Wer Beziehungen aktiv pflegt, baut ein zuverlässiges Sicherheitsnetz auf.

Was das für Sie bedeutet: Suchen Sie sich gezielt zwei bis drei Menschen, mit denen Sie offen über Ihre Belastung sprechen können. Es muss kein langes Gespräch sein – oft reicht ein kurzer Anruf oder eine ehrliche Nachricht, um wieder Verbindung herzustellen.

“
Soziale Unterstützung ist ein zentraler Schutzfaktor gegen Stress.
”



Mini-Übung: Bewusstes Gespräch

1. Wählen Sie eine vertraute Person aus, mit der Sie heute Kontakt aufnehmen.
2. Sprechen Sie offen über eine aktuelle Situation, die Sie belastet.
3. Hören Sie aktiv zu und nehmen Sie auch die Perspektive Ihres Gegenübers wahr.
4. Beobachten Sie, wie sich Ihr Stresslevel durch das Gespräch verändert.



Technik 7: Selbstwirksamkeit

Kleine Schritte stärken Kontrolle ...

10



- 1 **Konkreten Schritt definieren** – statt das große Problem zu betrachten, den nächsten machbaren Schritt wählen.



- 2 **Tägliche Mini-Handlungen** – kleine Erfolge stärken das Gefühl: Ich kann etwas verändern.



- 3 **Eine Technik wählen** – eine Methode aus diesem Ratgeber pro Woche bewusst anwenden und festigen.



- 4 **Erfolge bewusst wahrnehmen** – jeden Tag notieren, was gelungen ist, und das Erreichte würdigen.



- 5 **Kontinuität vor Perfektion** – regelmäßige Anwendung wirkt nachhaltiger als kurze, intensive Phasen.

Das Gefühl, Einfluss auf die eigene Situation nehmen zu können, reduziert Stress erheblich. Selbstwirksamkeit entsteht durch konkrete Handlungen – auch wenn diese klein sind. Anstatt sich auf das große Problem zu konzentrieren, hilft es, den nächsten machbaren Schritt zu definieren.

Was das für Sie bedeutet: Langfristige Stressbewältigung entsteht nicht durch einzelne Maßnahmen, sondern durch regelmäßige Anwendung im Alltag. Wählen Sie eine Methode aus diesem Ratgeber aus, wenden Sie sie über mehrere Tage bewusst an und beobachten Sie, welche Veränderungen sich ergeben – Kontinuität ist wichtiger als Perfektion.

Kleine Schritte stärken das Gefühl von Kontrolle und reduzieren Stress.



Mini-Übung: 7-Tage-Praxis

1. Wählen Sie eine Technik aus diesem Ratgeber aus.
 2. Wenden Sie diese Technik 7 Tage lang täglich bewusst an.
 3. Notieren Sie kurz, wie sich Ihr Stresserleben verändert.
- ★ **Kontinuität schlägt Intensität: Lieber 7 Tage konsequent als einmal perfekt.**



Wann professionelle Hilfe wichtig ist

Hilfe annehmen ist Stärke, nicht Schwäche ...



- 1. Stress hält dauerhaft an –**
Erholung, Pausen und eigene Strategien zeigen keine Wirkung mehr.



- 2. Symptome verstärken sich –**
anhaltende Erschöpfung, Schlafstörungen oder starke emotionale Belastung.



- 3. Hoffnungslosigkeit oder kreisende Gedanken –**
bis hin zu Suizidgedanken –
jetzt ist sofortige Hilfe wichtig.



- 4. Beruflicher oder familiärer Ausfall droht –**
Krankschreibung, Konflikte oder Funktionsverlust nehmen zu.



- 5. Eigene Strategien greifen nicht mehr –**
die im Ratgeber genannten Techniken bringen keine Entlastung mehr.

Wenn Stress dauerhaft anhält oder sich verstärkt, ist es wichtig, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Hausärzt:innen, Psychotherapeut:innen und Beratungsstellen strukturieren den Weg gemeinsam mit Ihnen: diagnostisch, medizinisch und psychotherapeutisch.

Je früher Sie professionelle Begleitung annehmen, desto kürzer ist der Weg zurück zu einem tragfähigen Alltag – und desto geringer das Risiko, dass Stress chronisch wird oder in eine Erkrankung übergeht.

Was das für Sie bedeutet: Den ersten Termin auszumachen ist oft der schwerste, aber wichtigste Schritt. Ein einziger Anruf bei der **116 117** oder bei Ihrer Hausärztin reicht, um aus dem „Ich muss alles allein lösen“ herauszukommen.

Unterstützung anzunehmen ist ein aktiver Schritt zur Stabilisierung.

Erste Anlaufstellen



Hausärztin oder Hausarzt – erste Diagnostik, Krankschreibung, Überweisung.



Psychotherapeut:innen – Terminservicestelle der KV: Tel. 116 117.



Telefonseelsorge – kostenfrei, 24/7: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.



Beratungsstellen vor Ort – z. B. Caritas, Diakonie, AWO, pro familia.



Wichtige Quellen:

(ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

- World Health Organization. (2026). *Stress*. World Health Organization.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Health and Safety Executive. (2024). *Work-related stress and how to manage it*. HSE.
- International Labour Organization. (2022). *Psychosocial risks and stress at work*. ILO.
- Laborde, S., Allen, M. S., et al. (2022). Effects of voluntary slow breathing on heart rate and heart rate variability: A systematic review and meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*.
- Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., et al. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- National Institute for Health and Care Excellence. (2022). *Depression in adults: treatment and management*. NICE Guideline NG222.
- Kassenärztliche Bundesvereinigung. (o. J.). *Psychotherapie: Termine für Psychotherapie*. 116117 Patientenservice.
- TelefonSeelsorge Deutschland. (o. J.). *TelefonSeelsorge: Telefonische Hilfe*.
- Roesl, G. T. (2023). *Die MHR-Methode – Den mentalen Kompass neu einstellen*.

IHR NÄCHSTER SCHRITT

Früh erkennen. Rechtzeitig handeln.

Orientierung finden — erste Schritte sicher gehen

KONTAKT



Georg T. Roesl
LIFE REVOLUTION INSTITUT



+49 (0)911 - 95 03 58 00



hello@georg-roesl.de



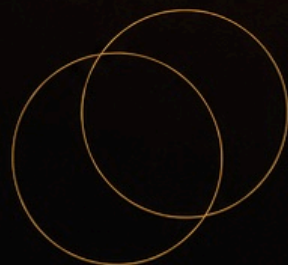
www.georg-roesl.de

*Ein kostenfreier Ratgeber für mehr Klarheit,
Einordnung und nächste Schritte.*

“

*Stress ist kein einmaliges Ereignis,
sondern ein dynamischer Prozess.*

— Georg T. Roesl



LIFE REVOLUTION INSTITUT

FORSCHER UND AUTOR FÜR ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE

RATGEBER • STRESS BEWÄLTIGEN

KI-HINWEIS

Texte und Illustrationen wurden mit Unterstützung von KI erstellt
und redaktionell geprüft. Verantwortlich: Life Revolution Institut GmbH.