

# 10 Stressmanagement-Tools für zuhause

Schritt-für-Schritt-Anleitung für Entspannung, Entlastung und mehr Selbstregulation im Alltag

## Für wen ist dieses PDF gedacht?

Für Menschen mit Stress, innerer Unruhe, Zeitdruck, Grübeln, körperlicher Anspannung, Erschöpfung oder dem Wunsch nach mehr Struktur im Alltag.

Die Übungen sind bewusst einfach gehalten. Ziel ist nicht perfekte Selbstoptimierung, sondern spürbare Entlastung: ein kleiner Schritt, der wirklich machbar ist.

Erstellt als ergänzende Selbsthilfe-Anleitung zu den therapeutischen Anleitungen auf [therapiegraz.at](https://therapiegraz.at).

von Robert Riedl, Psychotherapeut

Psychotherapie in Graz | [therapiegraz.at](https://therapiegraz.at)

## So nutzen Sie diese Anleitung

Nimm nicht alle Übungen gleichzeitig. Das ist der häufigste Fehler. Stressmanagement wirkt besser, wenn du ein Werkzeug auswählst, es einige Tage testest und erst dann erweiterst. Eine kleine, wiederholbare Übung schlägt den großen Plan, der nach zwei Tagen zerbricht.

Die einfache Auswahlregel	
<b>Akut gestresst?</b>	Beginne mit Tool 1 oder 2.
<b>Körperlich angespannt?</b>	Beginne mit Tool 3, 4 oder 5.
<b>Grübeln und innere Überflutung?</b>	Beginne mit Tool 6 oder 7.
<b>Zeitdruck und Chaos?</b>	Beginne mit Tool 8 oder 9.
<b>Abends nicht abschalten?</b>	Beginne mit Tool 10.

## Sicherheitsregeln

- Übe ohne Leistungsdruck. Entspannung lässt sich nicht erzwingen.
- Brich eine Übung ab, wenn sie starke Angst, Überflutung, Schmerzen, Schwindel, Taubheit oder ungewöhnliche Beschwerden auslöst.
- Bei akuter Atemnot, Brustschmerz, neurologischen Symptomen, starken Schmerzen oder medizinischer Unsicherheit: ärztlich abklären lassen.
- Bei häufigen Panikattacken, schwerer Depression, Suizidgedanken, Trauma-Folgen oder deutlicher Alltagsbeschränkung ersetzt Selbsthilfe keine psychotherapeutische, psychiatrische oder ärztliche Behandlung.

## Mini-Plan für 7 Tage

- Tag 1: Lies die Übersicht und wähle nur ein Tool.
- Tag 2-4: Übe täglich kurz, möglichst zur gleichen Zeit.
- Tag 5: Prüfe: Was ist leichter geworden? Was war zu viel?
- Tag 6-7: Behalte das Tool bei oder wechsle zu einem passenderen Tool. Kein Drama. Anpassung ist Teil der Methode.

01

## Die 3-Minuten-Bremse

Schnelle Orientierung, wenn der Körper hochfährt und der Kopf zu voll wird.

<b>Dauer</b>	3 Minuten
<b>Geeignet bei</b>	akuter Stress, innere Unruhe, beginnende Überforderung, Anspannung
<b>Ziel</b>	Das Nervensystem aus dem Alarmmodus holen und wieder Handlungsfähigkeit herstellen.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Setz dich hin oder bleib stehen. Spüre beide Füße am Boden.
2. Benenne innerlich: „Ich bin hier. Es ist jetzt. Ich muss nicht alles sofort lösen.“
3. Atme 5 Atemzüge lang normal ein und länger aus. Kein Pressen, kein Luftanhalten.
4. Suche mit den Augen 5 Dinge im Raum. Dann 4 Geräusche. Dann 3 Körperempfindungen.
5. Lege eine Hand auf Brust oder Bauch und frage: „Was ist jetzt der nächste kleine sinnvolle Schritt?“

### Anwendung im Alltag

Ideal vor Telefonaten, E-Mails, Konflikten, Fahrten, Arbeitsspitzen oder wenn du merkst: Ich reagiere gleich schneller, härter oder panischer als nötig.

Dosierung: Mehrmals täglich möglich. Kurz und unspektakulär üben.

### Wichtig

Wenn Orientierung die Angst verstärkt: Augen offen lassen, Raum ansehen, aufstehen, bewegen, Wasser trinken.

**02**

## Längere Ausatmung: 4-6-Atmung

Eine einfache Atemtechnik: nicht tiefer, sondern ruhiger ausatmen.

<b>Dauer</b>	2-5 Minuten
<b>Geeignet bei</b>	Stress, Herzklopfen, innere Unruhe, Anspannung, Paniknähe
<b>Ziel</b>	Über die verlängerte Ausatmung Beruhigung fördern, ohne Atemdruck aufzubauen.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Setz dich bequem hin, beide Füße am Boden.
2. Atme durch die Nase oder den Mund etwa 4 Sekunden ein.
3. Atme etwa 6 Sekunden aus. Die Ausatmung darf weich, hörbar oder seufzend sein.
4. Wiederhole das 8 bis 12 Atemzüge lang.
5. Am Ende atme wieder normal und prüfe: Bin ich etwas langsamer geworden?

### Anwendung im Alltag

Gut bei beginnender Panik, vor dem Einschlafen, nach Streit, im Wartezimmer oder im Auto vor dem Losfahren.

Dosierung: 1-3 Runden pro Tag. Zuerst in ruhigen Momenten trainieren, dann erst in Stresssituationen einsetzen.

### Wichtig

Nicht gegen den Körper atmen. Bei Atemnotgefühl, Schwindel, Brustschmerz oder medizinischer Unsicherheit normal weiteratmen und ärztlich abklären.

03

## Progressive Muskelentspannung: Kurzform

Anspannen und lösen: der Körper lernt den Unterschied zwischen Druck und Entspannung.

<b>Dauer</b>	8-12 Minuten
<b>Geeignet bei</b>	körperliche Anspannung, Stress, Schlafprobleme, Zähnepressen, Unruhe
<b>Ziel</b>	Muskelspannung bewusst wahrnehmen und lösen.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Setz oder leg dich bequem hin. Schultern locker, Kiefer weich.
2. Spanne beide Hände zu Fäusten an. 5 Sekunden halten. Dann 10 Sekunden lösen.
3. Ziehe die Schultern sanft Richtung Ohren. Halten. Lösen.
4. Spanne Bauch und Gesäß leicht an. Halten. Lösen.
5. Drücke die Füße sanft in den Boden oder ziehe die Zehen an. Halten. Lösen.
6. Zum Schluss den ganzen Körper kurz wahrnehmen: Wo ist es 5 Prozent weicher?

### Anwendung im Alltag

Abends, nach Bildschirmarbeit, nach belastenden Gesprächen oder wenn du merkst, dass du dauerhaft „auf Zug“ bist.

Dosierung: 3-5-mal pro Woche. Bei wenig Zeit nur Hände, Schultern und Kiefer.

### Wichtig

Nur sanft anspannen. Nicht bei akuten Verletzungen, starken Schmerzen oder wenn die Übung Schmerzen auslöst.

**04**

## Bodyscan: Körperlandkarte lesen

Aufmerksamkeit wandert durch den Körper, ohne etwas sofort ändern zu müssen.

<b>Dauer</b>	7-15 Minuten
<b>Geeignet bei</b>	Grübeln, innere Unruhe, Erschöpfung, Schlafprobleme, Stress
<b>Ziel</b>	Körpersignale früher bemerken und aus dem Kopf in Wahrnehmung zurückkehren.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Leg dich hin oder sitze stabil. Augen offen oder geschlossen.
2. Beginne bei den Füßen. Spüre: warm, kalt, Druck, Kribbeln, nichts? Alles ist erlaubt.
3. Wandere langsam zu Waden, Knien, Oberschenkeln, Becken, Bauch, Brust, Rücken.
4. Dann Schultern, Arme, Hände, Hals, Kiefer, Gesicht, Stirn.
5. Wenn Gedanken kommen: kurz bemerken und freundlich zurück zum nächsten Körperbereich.
6. Am Ende frage: Was braucht mein Körper jetzt realistisch? Wasser, Pause, Bewegung, Schlaf?

### Anwendung im Alltag

Besonders sinnvoll, wenn Stress erst spät bemerkt wird. Der Bodyscan trainiert Frühwarnsystem statt Durchhalten bis zum Zusammenbruch.

Dosierung: 2-4-mal pro Woche oder als kurze 3-Minuten-Version mit Füßen, Bauch, Kiefer.

### Wichtig

Bei Trauma-Folgen oder starker Körperangst vorsichtig dosieren. Augen offen lassen, kürzer üben, bei Überflutung abbrechen.

05

## Kiefer- und Schulter-Reset

Der Kiefer ist ein Stress-Seismograf. Hier lässt sich oft schnell Druck reduzieren.

<b>Dauer</b>	5 Minuten
<b>Geeignet bei</b>	Zähnepressen, Kieferdruck, Nackenverspannung, Kopfschmerz durch Anspannung, Stress
<b>Ziel</b>	Kaumuskulatur, Nacken und Schultern lockern.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Setz dich aufrecht hin. Lass die Zähne voneinander weg: Lippen weich, Kiefer locker.
2. Lege zwei Finger an die Kaumuskeln seitlich am Kiefer. Suche sanft empfindliche Punkte.
3. Massiere kleine Kreise, sehr weich, 30 bis 60 Sekunden pro Seite.
4. Öffne den Mund minimal, als würdest du innerlich „ah“ sagen. Nicht dehnen, nur lösen.
5. Kreise die Schultern langsam 5-mal nach hinten. Dann sinken lassen.
6. Zum Schluss: Zunge locker im Mund, Blick weich, Ausatmung verlängern.

### Anwendung im Alltag

Gut nach Bildschirmarbeit, Autofahren, schwierigen Gesprächen, konzentriertem Arbeiten oder abends vor dem Schlafen.

Dosierung: Täglich möglich. Lieber sanft und kurz als kräftig und ehrgeizig.

### Wichtig

Bei starken Schmerzen, Kieferblockaden, Taubheit, Schwindel oder anhaltenden Zahn-/Kieferbeschwerden medizinisch, zahnärztlich oder physiotherapeutisch abklären.

**06**

## Der innere sichere Ort

Eine Imaginationsübung für Abstand, Stabilisierung und innere Sicherheit.

<b>Dauer</b>	5-15 Minuten
<b>Geeignet bei</b>	Stress, Angst, innere Unruhe, Belastung, Schlafprobleme
<b>Ziel</b>	Ein inneres Gegenbild zu Bedrohung, Druck und Überflutung aufbauen.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Wähle einen Ort, der sich sicher oder angenehm anfühlt: real, erfunden, märchenhaft oder schlicht.
2. Sieh dich dort um: Licht, Farben, Temperatur, Boden, Geräusche.
3. Füge ein Detail hinzu, das Schutz gibt: Tür, Baum, Decke, Tier, Wasser, Abstand.
4. Prüfe: Darf jemand dort sein? Oder ist der Ort nur für dich?
5. Verankere den Ort mit einer kleinen Geste: Hand aufs Herz, Daumen und Finger berühren.
6. Kehre bewusst zurück: Augen öffnen, Raum ansehen, Füße bewegen.

### Anwendung im Alltag

Hilfreich abends, nach belastenden Kontakten oder bevor du schwierige Erinnerungen oder Entscheidungen berührst.

Dosierung: 3-mal pro Woche aufbauen. In Stressmomenten nur 60 Sekunden als Kurzbesuch.

### Wichtig

Wenn Bilder unangenehm werden, nicht kämpfen. Augen öffnen, orientieren, bewegen, Übung beenden.

07

## Innerer Tresor gegen Grübeln

Belastende Gedanken werden nicht verdrängt, sondern geordnet abgelegt.

<b>Dauer</b>	5-10 Minuten
<b>Geeignet bei</b>	Grübeln, Gedankenkreisen, Sorgen vor dem Einschlafen, emotionale Überlastung
<b>Ziel</b>	Abstand zu Gedanken schaffen, ohne sie wegzuzwingen.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Schreibe den belastenden Gedanken in einem Satz auf: „Ich mache mir Sorgen wegen ...“
2. Stell dir einen Tresor, eine Kiste, einen Schrank oder ein Archiv vor.
3. Lege den Gedanken dort hinein. Nicht vernichten, nur sicher verwahren.
4. Schließe den Tresor bewusst. Wähle Code, Schlüssel oder Siegel.
5. Sag innerlich: „Nicht jetzt. Ich komme darauf zurück, wenn ich handlungsfähig bin.“
6. Notiere einen echten Termin für später: z. B. morgen 17:00 Uhr, 15 Minuten Sorgenzeit.

### Anwendung im Alltag

Besonders stark vor dem Schlafen oder wenn du merkst, dass Grübeln keine Lösung mehr produziert, sondern nur Erschöpfung.

Dosierung: Bei Bedarf. Abends maximal 10 Minuten, danach eine körperliche Abschlussgeste: Licht aus, Tee, Zähneputzen, Bett.

### Wichtig

Nicht verwenden, um wichtige reale Probleme dauerhaft zu vermeiden. Der Tresor braucht einen Rückkehrtermin.

08

## Zeitdruck-Reset: 3-Spalten-Entlastung

Raus aus dem Kopf, rein in Übersicht. Stress wird kleiner, wenn er sichtbar sortiert wird.

<b>Dauer</b>	10 Minuten
<b>Geeignet bei</b>	Zeitdruck, Verzettlung, Überforderung, Aufgabenchaos, mentale Last
<b>Ziel</b>	Gedanken entladen, Prioritäten sichtbar machen, nächsten Schritt finden.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Nimm ein Blatt Papier quer. Zeichne drei Spalten: „Muss“, „Sollte“, „Kann warten“.
2. Schreibe 3 Minuten lang alles auf, was dich drückt. Keine Ordnung, nur raus aus dem Kopf.
3. Ordne jeden Punkt in eine der drei Spalten. Sei streng: Nicht alles ist „Muss“.
4. Markiere genau eine Aufgabe aus „Muss“, die heute realistisch ist.
5. Formuliere den ersten sichtbaren Schritt: nicht „Steuer“, sondern „Unterlagenmappe auf den Tisch legen“.
6. Streiche oder parke mindestens eine Aufgabe bewusst.

### Anwendung im Alltag

Ideal morgens, am Sonntagabend, vor Arbeitstagen oder wenn innere Unruhe durch unklare Aufgaben entsteht.

Dosierung: 2-4-mal pro Woche. Bei Hochstress täglich kurz.

### Wichtig

Wenn alles wichtig wirkt, ist das ein Zeichen von Alarm, nicht von Wahrheit. Dann zuerst Tool 1, danach sortieren.

09

## Sanfter Arbeitsblock: 25-5-Methode

Fokus ohne Selbstquälerei: kurze Arbeitszeit, klare Pause, ein sichtbarer Fortschritt.

<b>Dauer</b>	30 Minuten
<b>Geeignet bei</b>	Aufschieben, Verzettlung, Arbeit unter Druck, innerer Widerstand
<b>Ziel</b>	Ins Tun kommen, ohne das Nervensystem zusätzlich zu überfahren.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Wähle eine Aufgabe, die in 25 Minuten begonnen werden kann.
2. Definiere ein Mini-Ergebnis: „Eine E-Mail beantworten“, „10 Zeilen schreiben“, „eine Rechnung sortieren“.
3. Stelle einen Timer auf 25 Minuten. Handy weg oder auf Fokus.
4. Arbeite nur an dieser Aufgabe. Wenn Ablenkungen kommen, notiere sie am Rand.
5. Nach 25 Minuten: 5 Minuten Pause. Aufstehen, Schultern bewegen, Wasser trinken.
6. Entscheide danach: zweiter Block oder bewusst Schluss.

### Anwendung im Alltag

Gut für Büro, Haushalt, Papierkram, Schreiben, Lernen und alles, was durch inneren Widerstand groß wie ein Berg wirkt.

Dosierung: 1-4 Blöcke pro Tag. Bei Erschöpfung lieber 10-3-Methode: 10 Minuten Arbeit, 3 Minuten Pause.

### Wichtig

Nicht als Peitsche verwenden. Der Block dient Entlastung, nicht Selbstbestrafung.

**10**

## Tagesabschluss: Feierabend-Brücke

Ein kurzer Übergang vom Funktionsmodus in Ruhe. Der Tag wird geschlossen, statt im Kopf weiterzulaufen.

<b>Dauer</b>	8-12 Minuten
<b>Geeignet bei</b>	abendliche Unruhe, Grübeln, Schlafprobleme, Erschöpfung, inneres Weiterarbeiten
<b>Ziel</b>	Den Tag sortieren, Restgedanken parken und Ruhe vorbereiten.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Schreibe drei Dinge auf, die heute erledigt, versucht oder ausgehalten wurden.
2. Schreibe eine offene Sache auf, die morgen wichtig ist. Nur eine.
3. Notiere den ersten Schritt für morgen. Klein genug, dass er wirklich machbar ist.
4. Mach einen körperlichen Abschluss: Tisch ordnen, Licht dimmen, Kleidung bereitlegen, Tee.
5. Lege das Handy 30 Minuten vor dem Schlafen weg oder außer Reichweite.
6. Sag innerlich: „Für heute genug. Morgen ist wieder ein Arbeitsraum.“

### Anwendung im Alltag

Besonders wirksam bei Menschen, die äußerlich funktionieren, aber innerlich nach Feierabend weiterarbeiten.

Dosierung: Jeden Abend 1 Woche testen. Danach beibehalten, wenn Schlaf oder innere Ruhe besser wird.

### Wichtig

Bei starker Schlaflosigkeit über Wochen, depressiver Verschlechterung oder nächtlicher Panik professionelle Unterstützung suchen.

## Übungsplan: die einfache 10-Tage-Variante

Dieser Plan ist bewusst klein. Er soll nicht beeindruckend, sondern funktionierend sein. Trage vor und nach der Übung einen Stresswert von 0 bis 10 ein. Danach notierst du einen kurzen Satz: Was war hilfreich?

Tag	Übung	Notiz danach
1	3-Minuten-Bremse	Vorher 0-10 Stress: ___ / Nachher: ___ Was war hilfreich? _____
2	4-6-Atmung	Vorher 0-10 Stress: ___ / Nachher: ___ Was war hilfreich? _____
3	Progressive Muskelentspannung	Vorher 0-10 Stress: ___ / Nachher: ___ Was war hilfreich? _____
4	Bodyscan	Vorher 0-10 Stress: ___ / Nachher: ___ Was war hilfreich? _____
5	Kiefer-Reset	Vorher 0-10 Stress: ___ / Nachher: ___ Was war hilfreich? _____
6	Sicherer Ort	Vorher 0-10 Stress: ___ / Nachher: ___ Was war hilfreich? _____
7	Innerer Tresor	Vorher 0-10 Stress: ___ / Nachher: ___ Was war hilfreich? _____
8	3-Spalten-Entlastung	Vorher 0-10 Stress: ___ / Nachher: ___ Was war hilfreich? _____
9	25-5-Arbeitsblock	Vorher 0-10 Stress: ___ / Nachher: ___ Was war hilfreich? _____
10	Feierabend-Brücke	Vorher 0-10 Stress: ___ / Nachher: ___ Was war hilfreich? _____

## Wann ist ein Erstgespräch sinnvoll?

- Wenn Stress, Überforderung, Erschöpfung, Grübeln, Angst oder innere Unruhe den Alltag zunehmend belasten.
- Wenn Selbsthilfe kurzfristig entlastet, aber die Grundbelastung bestehen bleibt.
- Wenn Schlaf, Arbeit, Beziehungen, Körper oder Lebensfreude deutlich beeinträchtigt sind.
- Wenn du merkst: Ich funktioniere noch, aber innerlich wird es enger.

## Kontakt & Erstgespräch

Termin online buchen: [therapiegraz.at/online-kalender](https://therapiegraz.at/online-kalender)  
Telefon/SMS/Signal: 0676 730 37 89  
E-Mail: [termin@therapiegraz.at](mailto:termin@therapiegraz.at)  
Praxis: Ruckerlberggürtel 13 (2. Stock, Tür 6), 8010 Graz

## Quellen und fachliche Grundlage

- therapiegraz.at: Entspannung und Entlastung im Alltag; Autogenes Training; Progressive Muskelentspannung; Bodyscan; Innerer sicherer Ort; Atemtechniken bei Panikattacken; Kieferentspannung.
- ZEITBLÜTEN: Beiträge zu Entspannung, Stressbewältigung, Zeitmanagement, Büroorganisation und Zielerreichung.
- Therapeutische Grundprinzipien: Reizreduktion, Selbstbeobachtung, Körperorientierung, Atemregulation, Imagination, kognitive Entlastung, Priorisierung und Gewohnheitsaufbau.