

# 50 WAYS TO LEAVE A STRESS-SITUATION

## Gute und weniger gute Strategien zum Besser-Aushalten

Was mache ich, wenn es nicht mehr geht?

Der Mensch hat sich unzählige Techniken ausgedacht, um auf Stress oder Wut zu reagieren. Manche machen die Sache schlimmer, andere helfen gut oder gar nicht.

Was sind deine Exit-Strategien?

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Verdrängen   | <input type="checkbox"/> Damit drohen, alle irgendwo anzuschwärzen        | <input type="checkbox"/> Nach 23 Jahren wieder eine rauchen und schlimm husten    |
| <input type="checkbox"/> Rachepläne schmieden   | <input type="checkbox"/> Verkünden, aus Wut eine extreme Partei zu wählen | <input type="checkbox"/> Einen Anfall vortäuschen und Mitleid erheischen          |
| <input type="checkbox"/> Weit weglaufen   | <input type="checkbox"/> Den Tiger ins offene Haus rennen lassen          | <input type="checkbox"/> Hoheitsvoll schweigen                                    |
| <input type="checkbox"/> Alles auf einen Zettel kritzeln und den verbrennen                     | <input type="checkbox"/> Das Thema wechseln                               | <input type="checkbox"/> In die Pedale treten                                     |
| <input type="checkbox"/> Bitterböse E-Mails schreiben und für immer im Entwurfsordner speichern | <input type="checkbox"/> Viel Torte und Wein einnehmen                    | <input type="checkbox"/> Häuser aus Bausteinen errichten und zum Einsturz bringen |
| <input type="checkbox"/> Fiese Texte für die wamiki-Satire-Rubrik verfassen                     | <input type="checkbox"/> Dem anderen spiegeln: „Aber du hast...“          | <input type="checkbox"/> Reflektieren, was man verkehrt gemacht haben könnte      |
|   | <input type="checkbox"/> Intensive Körperreize absichtlich herbeiführen   |   |

- Am Wochenende was ganz Schönes machen und den Stress vergessen
- Die Songs von unserer Playlist so laut hören, dass die Nachbarn klopfen
- Bilder von fluffigen, tuffigen Kätzchen ansehen
- Sich mit anderen vergleichen: Wem geht es schlechter?
- Sich fragen: Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte?
- Verbündete suchen, um sich gemeinsam zu wehren
- Dem Schläger auch die andere Backe noch hinhalten
- Mandalas ausmalen
- Schimpfwörter schreien
- Irgendwo draufhauen
- Eiweiß mit der Gabel schlagen
- Das Klo putzen
- Auf eine Witzeseite im Netz gehen und sich kaputtlachen
- Einen inneren Dialog mit dem Konfliktpartner führen
- Kündigen
- Üben, um Hilfe zu bitten
- Rettungsketten entwerfen: Wenn ich diese Anzeichen von Stress oder Wut feststelle, mache ich immer...
- Aromatisierten Grüne-Zitronen-Ingwer-Tee trinken
- Sich beim Chef beschweren
- Augen zu und Ohren auf Durchzug stellen
- Die Fingernägel bis zum Nagelbett abknabbern
- Yoga, Yoga, Yoga
- Seinen Frieden mit allem machen
- Den nächsten, der im Weg steht, richtig anpflaumen
- Länger ausatmen als einatmen
- Ausschlenkern
- Eine Runde um den Block gehen
- Rigoros aufräumen
- Selbstbewusst auf den Stressauslöser zugehen: „So, jetzt sag ich dir meine Sicht – und dann Tschüss.“
- ...
- ...
- ...

*Schicke uns deine Favoriten an: [juhu@wamiki.de](mailto:juhu@wamiki.de).*