

Streicheleinheiten gegen Frust und Stress

Beitrag von „Meike.“ vom 21. Januar 2006 19:58

Ich habe mir gerade so einen beleuchteten Zimmerspringbrunnen schenken lassen (mit diesen orangenen Kristallsteinen, über die das Wasser in einer bunten Glasschale plätschert) - das Licht, das Geräusch plitsch-platsch, ein gutes Buch und mein Sofa reichen derzeit völlig. Ich empfehle diese Dinger - die Luft befeuchten sie auch noch. Gut für die Seele und die Atemwege.

Bei schlimmeren Stressattacken trickse ich meinen Mann zu einer Rückenmassage (langsam gehen mir aber die Strategien aus ) oder mache einen richtig flotten Spaziergang (Ziel: langsame Jogger überholen und mich über deren Gesichter freuen ... ich böser Mensch!)

Eis und Pudding sind Standards, je nach Jahreszeit.