

Streicheleinheiten gegen Frust und Stress

Beitrag von „Provencaline“ vom 19. Januar 2006 16:59

In Anbetracht des fiesen Wetters hier in Köln und Besuchstress durch SL gestern und FL morgen 😞 versuche ich mir hin und wieder etwas zu gönnen:

- CDs (Kings of Convenience und die neue Coldplay)
- einen Tall Caramel Macchiato (dafür muß ich nur leider immer in die Stadt, schade, daß es Starbucks nicht bei mir im Viertel gibt)
- Unmengen Tee
- Unmengen (naja... 😋) Schokolade oder Süßes (ich steht gerade auf Schokoküsse)
- 😋 schöne DVDs anschauen
- ooh und achja: Möbel gucken (vorzugsweise schwedische 😊), ich ziehe Anfang Februar mit meinem Freund zusammen!

image not found or type unknown

Wie pflegt Ihr denn eure gestresste Seele?

Beitrag von „Hermine“ vom 19. Januar 2006 17:27

Gute Frage, im Moment hängt sie nämlich eher durch.... die Unmengen von Schnee und die riesige Entfernung von zu Hause deprimieren mich nur noch- am liebsten würde ich mich ins Bett verkriechen und nur noch schlafen. 😞

Aber wenn ich mich dann dazu aufraffen kann:

- Nach ein bisschen Training auf dem Stepper und Stretching geht es mir meistens wieder etwas besser.
- auch Unmengen an Tee oder Cappuccino
- zuviel Schokolade (obwohl ich ja drauf verzichten wollte 😞)
- ab und zu (leider viel zu selten) ein Spaziergang im Winterwald oder ein Cafébesuch mit einer Freundin (die leider im Moment im Lehrprobenstress ist 😞)
- und am Wochenende schon mal Brautkleider probieren *gg*

Beitrag von „Super-Lion“ vom 19. Januar 2006 17:47

Provencaline,

wenn Du auf Möbelsuche bist, würde ich Dir den Besuch der Möbelmesse in Köln empfehlen. Ich selbst fahre vielleicht am Samstag hin.

Dort sind viele namhafte Hersteller vertreten und man bekommt sicherlich schöne Eindrücke.

Außerdem soll es da ja aber auch in der Stadt, in den Passagen, einige Aktionen geben.

Gruß

Super-Lion

Caramel-Macchiato ist super-lecker. Leider auch ziemlich teuer.

Beitrag von „Provencaline“ vom 19. Januar 2006 17:52

Aaaah super vielen Dank für den Tipp 😊 Den Besuch überlege ich mir ernsthaft, wir sind immer dankbar über neue Ideen!

Beitrag von „Dudelhuhn“ vom 19. Januar 2006 18:11

In ganz schlimmen Streßphasen werde ich zum Eisjunkie:

Häagen Dasz Cookies and Cream oder Ben and Jerry's Cookie Dough oder Peace of Cake! Yummie!

Ich arbeite dann immer bis ca. 23.00 Uhr und sehe mir dann noch eine Folge meiner Lieblingsserie an, derweil esse ich das Eis. Während meines Lateinexamens bin ich so durch alle Sex and the City-Folgen durchgekommen.... 😄

P.S. Hermine, ich bin offensichtlich die einzige Frau, die es nicht entspannend findet, nach Brautkleidern zu suchen. Ich bin so froh, wenn ich mich endlich entschieden habe... 😞

Beitrag von „Hermine“ vom 19. Januar 2006 18:14

Öööööh, vielleicht sehe ich das Ganze auch nur zu entspannt?
Schließlich fange ich am Samstag erst damit an 😄

Beitrag von „venti“ vom 19. Januar 2006 18:27

Liebe Wichtel-Hermine,
das ist eine gute Entspannungs-Idee mit dem Brautkleid-Anschauen! Es gibt ja Dinge, die man im Leben nicht so oft macht. Ich hab das damals auch genossen!

venti, ganz entspannt mit dem Tee von dir 😊

Beitrag von „Dudelhuhn“ vom 19. Januar 2006 18:33

AHA! Da liegt der Hase im Pfeffer!

Gut, dann sprechen wir uns am WE noch einmal...

Viel Spaß!

Beitrag von „Popstar“ vom 19. Januar 2006 18:53

Also, wenn ich nur irgendwie Zeit habe gehe ich zum Entspannen super gerne in die Sauna. Bei dem Wetter momentan und in dieser Jahreszeit ist das besonders schön!

Allerdings ist das zeitlich gesehen eher nur am Wochenende möglich...

Ach ja, und auf jeden Fall ist Musik eine Streicheleinheit für die Seele, am besten natürlich selbst gemacht!

Angeblich soll eine halbe Stunde singen am Tag sogar gut für die Gesundheit sein.

Fragt sich nur, wie die Nachbarn das so sehen...



Beitrag von „simsalabim“ vom 19. Januar 2006 19:13

Hallo zusammen!

Mir geht es viel besser, seit ich mit meiner Kollegin zum Aquajogging gehe.



Und hinterher noch in die Sauna...herrlich

Außerdem gute Tipps zur Entspannung....

ein gutes Buch lesen

DVD gucken

tanzen

mein Favorit: telefonieren 😊

und/oder eine hot stone massage (kostet allerdings Geld)

Viele Grüße

Simsa

Beitrag von „Julie_Mango“ vom 19. Januar 2006 19:21

Ich kann popstar und simsalabim nur zustimmen:

Sauna, Sauna, ...

Ohne meine Freitagabend-Sauna hätte ich das Ref. nicht überlebt.

Julie

Beitrag von „Hilti“ vom 21. Januar 2006 16:20

Bei mir hilft:

- Spaziergang mit dem Hund (am besten ganz später Abend, wenn niemand mehr unterwegs ist und die Sterne leuchten),

- Auto schrauben/polieren oder ins Blaue fahren....bedarfsweise auch ein Camping-Wochenende, ein Berlin-Besuch, Besuch eines Fahrzeugtreffens

- leckeres Essen

- Schokolade/Eis

- Jazz/Blues und guter Rock

image not found or type unknown

- mit Freundin kuscheln

hoffentlich hilft das auch noch alles während des Referendariats 😊

Beitrag von „Hermine“ vom 21. Januar 2006 17:49

Also, nach dem Ausflug zum Kleider-Probieren wie wild, kann ich berichten: Es macht Spaß!
Mit der Entscheidung kann ich mir aber auch noch ein bisschen Zeit lassen...

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.

Beitrag von „Vivi“ vom 24. Januar 2006 17:23

Bei Tchibo gibt's zur Zeit eine Doppel-CD mit dem Titel "Yoga Sounds - Energy in Balance" für 5,99 EUR. Ich hab mir das Teil heute mal gekauft und bereits durchgehört. Es sind einige sehr tolle, beruhigende Lieder zum Relaxen dabei (verschiedene Stilrichtungen / recht abwechslungsreich. Einige mit Gitarre, Klavier, Flöte, Trommeln, ...). Die Stücke sind 2-11 Minuten lang.

Könnte mir vorstellen, dass man den ein oder anderen Song auch in der Schule einsetzen könnte, z.B. bei Stillarbeit oder Entspannungsübungen. Kennt einer von euch zufällig die CD "Bleib ruhig" aus dem Verlag an der Ruhr mit Entspannungsmusik für Schüler (z.B. vor oder nach Klassenarbeiten einsetzbar)? Das geht so in die gleiche Richtung.

P.S.: Bei der CD "Yoga-Sounds" sind auch 10 Yoga-Übungen im Booklet erklärt, aber ich genieße lieber die schöne, ruhige Musik und werde KEINE derartigen Verrenkungen machen. Ich bin super-ungelenkig und würde höchstens 2 der 10 vorgeschlagenen Übungen überhaupt



hinkriegen! Ich hab aber nix gegen Yoga im allgemeinen, nicht dass das hier einer falsch versteht! 😊

Beitrag von „leila“ vom 28. Januar 2006 16:41

Zitat

versuche ich mir hin und wieder etwas zu gönnen:
- CDs (Kings of Convenience und die neue Coldplay)

Juhuu! Noch ein "Kings of Convenience"-Fan! Das gibts ja nicht. Kenne bisher niemanden, dem diese Mücke auch gefällt!



Guter Geschmack

LG Leila