



# August Renner, M.A.

Heilpraktiker für Psychotherapie  
Vortragscoaching

## Entspannung - Tipps und Tools zum Runterkommen

Suchen Sie sich aus, was Ihnen gefällt.

- Tun Sie, wozu Sie JETZT Lust haben!
- gezieltes Nichtstun, zielloses Tun
- Ablenkung/Dethematisierung von Ärgernissen + Aufregern
- ruhige, melancholische Musik, z.B. Fado
- Digital-Diät: Wo können Sie Mediennutzung reduzieren?
- gedanklich Unangenehmes meiden
- früh und mit Bedacht schlafen gehen
- früh „Feierabend“ machen und die Gedanken gehen lassen
- Sport
- Gartenarbeit
- Selbstgespräche (als Befreiung aus dem Kopfkarussell)
- Schreien im Wald
- kathartisches Schreiben: Tagebuch
- Sauna, Vollbad, Fußbad
- lösende Gespräche: Plaudern Sie mit dem Nachbarn!
- problemlösende Gespräche
- bewusst trauern
- Streichlisten machen für Erledigtes, Unnötiges...
- Projekte in die Zukunft verschieben
- Fokus auf eine Sache
- First things first und eins nach dem anderen
- Pareto-Prinzip: Machen sie kleine Schritte.
- nein sagen
- Arbeit, Aufgaben, Multitasking und Verabredungen reduzieren
- still sitzen, aus dem Fenster gucken, Tagträumen
- Langsamkeit und Langeweile genießen
- Spaziergang, Gang ums Haus
- ein Sonntag ohne alles, ein Sonntag im Bett
- Körperlichkeit in jeder Form
- Spüren und genießen Sie es, wenn die Ruhe wiederkommt!
- positive Gedanken suchen: Frau, Kind, schöne Erlebnisse und Erinnerungen
- angenehme Ablenkung
- TV-Komödien, witzige Musik-Clips
- durchatmen

### Diese Haltung hilft

- Humor und Selbstironie
- sich selbst belohnen und Gutes tun
- Dankbarkeit
- genießen

### Symptome und Diagnosen mit möglichem Bezug

zu diesem Selbsthilfethema: ADS/ADHS, Angststörungen, Burnout, Depressionen, Panikattacken, Stress, Schlafstörungen