

Achtung, Stressfallen!

Wie man entspannter durchs Leben kommt



Mit diesen Tipps lässt der Druck wieder nach

Quelle: Unsplash / Priscilla Du Preez 

Stress macht krank, zerstört Beziehungen und raubt Lebensqualität. Die Stressfallen im Alltag müssen enttarnt werden. Wir haben ganz praktische Tipps, wie du zum Durchatmen kommst und dich aktiv gegen negativen Stress wehren kannst.

Es gibt diese Phasen, in denen man alle Hände voll zu tun hat. Und wenn man es dann noch besonders gut und alles richtig machen will, kann man ganz schön unter Druck kommen. Die gute Nachricht: Du bist dem Stress nicht hoffnungslos ausgeliefert. Vielleicht helfen dir ja diese Tipps.

Gib Aufgaben ab

Wer alles selbst machen will, kommt schnell ins Schleudern. Es ist keine Schande, Aufgaben abzugeben. Im Gegenteil: Wer Verantwortung sinnvoll delegieren kann, zeigt Führungsqualitäten.

Mach Pausen

Wer produktiv sein will, muss sich auch Pausen nehmen. Durcharbeiten bringt nicht viel und ist gefährlich. Irgendwann ist das Limit erreicht und nichts geht mehr. Lieber Pausen einplanen und danach mit doppelter Kraft wieder einsteigen.

Übrigens sollten Pausen auch wirklich Ruhezeiten sein. Packe deine Freizeit nicht zu voll mit Aktivitäten wie Freunde treffen oder Sport. Freizeitstress ist eine der grössten Stressfallen, vor allem, wenn du es allen Recht machen willst. Nimm dich nicht so wichtig, du bist nicht für alle verantwortlich.

Gönn dir Schlaf

Statt abends noch einen Film zu gucken, der dann so aufwühlt, dass man nicht schlafen kann, gehe lieber eine kleine Runde spazieren. Rede währenddessen mit Gott und erzähle ihm von den Dingen, die dich beschäftigen.

Achte auch darauf, rechtzeitig ins Bett zu gehen. Wenn du nicht einschlafen kannst, atme tief ein und aus und achte darauf, dass das Gedanken-Karussell zur Ruhe kommt. Setz dich nicht unter Druck. Selbst wenn du jetzt nicht schlafen kannst, tut dir die Ruhe gut.

Setze Grenzen

Alles hat seine Zeit – das steht schon [in der Bibel](#). Räume deiner Arbeit Zeit ein. Aber wenn Feierabend ist, dann ist es an der Zeit, nicht mehr zu arbeiten. Beantworte deine E-Mails nur im Büro und nicht auf dem Heimweg am Smartphone oder kurz vor dem Schlafengehen. Wenn du dauerhaft leistungsfähig sein willst, musst du Grenzen stecken und einhalten.

Definiere dich nicht über Leistung

Von klein auf steckt es in vielen von uns: Wer viel leistet, ist wer. Gottes Massstab ist aber ein ganz anderer: Du bist bedingungslos von Gott geliebt, ganz egal, was du tust oder hast. Du darfst einfach nur Mensch sein. Schraube deine eigenen

Erwartungen herunter, vergleiche dich nicht mit anderen, sondern entdecke, wie Gott dich sieht.

Gib den Perfektionismus auf

Perfektion ist ein Ideal, das man nicht erreichen kann. Egal ob im Job, in der Kindererziehung oder in der Ehe, lerne loszulassen. Niemandem ist geholfen, wenn die Küche perfekt sauber ist, aber du mit den Nerven am Ende. Gestehe dir zu, einfach nur Mensch zu sein – mit Schwächen und Fehlern. Noch mal: Du bist liebenswert und von Gott geliebt, genau so wie du bist.

Befreie dich von Routinen

Unbedingt noch Freitagabend nach Feierabend einkaufen? Montags steht Fitnessstudio an, egal was passiert? Routinen können lähmen und Druck aufbauen. Nimm dir lieber ein wenig Abstand und überprüfe, ob deine Gewohnheiten wirklich dein Leben vereinfachen oder dir eher im Weg stehen.

Tanke von der Quelle der Kraft

In der Bibel, [Matthäus, Kapitel 11, Vers 28](#) hat Jesus gesagt: «Kommt alle her zu mir, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken.» Nimm ihn beim Wort. Setze dich an einen ruhigen Ort und öffne dich für Jesus. Lass dich von ihm erfrischen und tanke in seiner Gegenwart neue Kraft. Zum Beispiel mit diesem kleinen Gebet: «Jesus, ich komme jetzt zu dir. Und gebe dir alles, was mich belastet und was gerade viel ist. Schenke mir deinen Frieden, deine Weisheit und deine Kraft. Sei mir nahe und erquicke mich, so wie du es versprochen hast. Amen.»

Dieser Artikel erschien im September 2020 auf Jesus.ch.

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Ein weiches Herz: Innere Ruhe inmitten von Stress und Ungewissheit](#)

[Sieben glaubensbasierte Wege: Stress mit mehr Gelassenheit bewältigen](#)

Datum: 17.02.2026

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch / bluewin.ch

Tags

Leben als Christ

Ratgeber

Gesundheit