

Stress im Alltag managen

- 1 Beruhige dich!** Stress an sich ist nicht schlecht. Er darf dich bloß nicht dauerhaft belasten. Nimm dir Zeit und analysiere deine aktuelle Situation. Wenn du keine Smartwatch von Garmin trägst, die diverse hilfreiche Werte misst, helfen Fragen: Schläfst du schlecht? Wie oft fühlst du dich gestresst? Fühlst du dich antriebslos?
- 2 Fokussiere Erholung!** Möchtest du den negativen Folgen von dauerhaftem Stress vorbeugen oder aktuelle Probleme ausgleichen, musst du regenerieren. Dafür ist Schlaf entscheidend. Nehme deine Schlafanalyse von Garmin ernst. Die Smartwatch verrät dir zusätzlich zum Sleep Score, was genau deine Erholung beeinträchtigt. Mit diesen Hinweisen optimierst du deine Schlafhygiene.
- 3 Verlass dich nicht nur auf ausreichend guten Schlaf.** Wer tagsüber nie runterkommt, kann die Überstressung in der Nacht nicht immer ausgleichen. Entscheidend ist regelmäßige Regeneration. Egal ob Job oder Familie: Schon einmütige Breaks beruhigen. Über das Stresslevel von Garmin beobachtest du, wie deine Stresskurve in den vergangenen vier Stunden verlief – und ob du ausreichend pausiert hast.
- 4 Konzentriere dich auf deinen Atem!** Bei akutem Stress helfen Atemtechniken. Auch diese findest du auf deiner Garmin Smartwatch. Warum die Übungen wirken? Durch die kontrollierte Atmung wird der Zweig des autonomen Nervensystems aktiviert, der dich beruhigt. Dein Blutdruck sinkt, das Herz schlägt langsamer. Durch das konzentrierte Atmen trickst du deinen Körper aus, signalisierst ihm, dass alles in Ordnung ist. Außerdem gelangt mehr Sauerstoff zum Gehirn. Das macht dich beim Denken leistungsfähiger.
- 5 Trainiere mit Bedacht!** Sport kann bei Stress helfen – oder die Situation verschärfen. Wenn du mental gestresst bist und deinem Körper die nötige Erholung fehlt, stresst dich die sportliche Belastung noch mehr. Wenn du körperlich erholt bist, sorgt Sport dafür, dass du dich besser und ausgeglichener fühlst. Grund dafür ist das Glückshormon Dopamin, das der Organismus bei körperlicher Aktivität produziert. Die Garmin-Funktion Trainingsbereitschaft signalisiert dir, ob eine Einheit hilfreich ist - oder nicht.