

# Junge Dichter und Denker



## Musik die **FIT** macht

### Entspannung

Streit mit Deinen Eltern, eine missglückte Klassenarbeit oder Lampenfieber vor einem Theaterauftritt - jeder hat mal Stress.

Manche Probleme und Sorgen ziehen sich über Tage, Wochen oder Monate hin, zum Beispiel wenn Du um Deine Versetzung bangen musst oder gerade in eine neue Stadt gezogen bist und noch niemanden kennst.

Aber es reicht auch schon ein voller Terminkalender, um Stress auszulösen.

Woran merkst Du, dass Du gestresst bist? Nun, die Hinweise sind von Mensch zu Mensch verschieden.

Hier ein paar Anzeichen dafür, dass Du vielleicht unter Stress stehst:

- Du fühlst Dich häufig tagsüber erschöpft oder müde.
- Dir gehen andere Menschen schnell auf die Nerven.
- Du schläfst unruhig oder hast Alpträume.
- Du hast keinen Appetit, knabberst an Deinen Fingernägeln oder leidest unter Kopfschmerzen.

Regelmäßige Entspannung kann helfen, dass es Dir besser geht. Und sie kann auch vorbeugen, dass Du Dich in Zukunft nicht so schnell stressen lässt. Wenn man sich ausgeglichen fühlt, fällt einem vieles leichter.

Dafür muss man aber auch mal richtig abschalten können.

Bist du innerlich im Gleichgewicht, kann nichts dich so leicht umwerfen.

Du fühlst dich wohler und hast einfach einen besseren Überblick.