

Tipps zur Stressbewältigung

- **Time out/ In Kontakt mit sich sein:** Setzen Sie sich in einen bequemen Stuhl, schließen Sie die Augen und spüren Sie einige Momente nur Ihren Körper und den Atem. Fühlen Sie sich ohne das, was Sie wahrnehmen zu bewerten oder zu analysieren. Einfach nur „da-sein“ und sich sein lassen. Dann bemerken Sie, wie in welchem Zustand Sie sich gerade befinden und können etwas Gutes für sich tun z.B. was essen oder sich bewegen.
- **Intensive Gefühle und Gedanken erst wahrnehmen und dann reagieren:** Mit Stressereignisse werden oft starke Körperempfindungen und Gefühlsregungen mobilisiert, wie z.B. Ärger, Wut, Frust, Verzweiflung, Unsicherheit. Es nicht ratsam, diese Gefühlsüberflutung in voller Stärke zu ausleben, sondern sie wahrzunehmen und erst nach Abklingen des Erregungsniveaus zu reagieren.
- **Lernen Sie eine oder mehrere Entspannungsmethode** wie z.B. Autogenes Training, oder die Progressive Muskelentspannung.
- **Erfolgshaltung einnehmen:** In angespannten Situationen befindet man sich, oft unbemerkt, in einer „Opferhaltung. Es ist erstaunlich zu erleben, wie eine Veränderung der äußeren Haltung, in eine „Erfolgshaltung“, die innere Haltung verändert. Nehmen Sie diese Haltung immer wieder ein, auch wenn Sie entspannt sind.
- **Das“Innere Lächeln“:** Auch wenn es Ihnen manchmal absurd vorkommen sollte, lächeln Sie innerlich oder ziehen Sie ganz fein die Mundwinkel nach oben. Die Veränderung von Haltung und Mimik hat einen starken Einfluss auf unser seelisches Befinden und entspannt den ganzen Körper.
- **Bewegung:** Bewegen Sie sich so häufig wie möglich! Integrieren Sie Bewegung in Ihren Alltag ein: Treppen laufen, mit dem Rad zur Arbeit fahren, öfter aufstehen und sich recken, ein U-BH früher aussteigen oder später usw. Wenn Sie laufen, dann auch mal flott und dabei immer wieder den Bauch und das Gesäß anspannen und wieder lockern, dies trainiert die Muskulatur und aktiviert den Stoffwechsel. Nehmen Sie sich in der Bewegung wahr, seien Sie gegenwärtig.
- **Schütteln, strecken, dehnen:** Schütteln oder Strecken verhelfen dazu, den Körper aufzulockern und zu durchbluten. Auch andere körperliche Übungen wie Springen, Laufen, Liegestützen oder Kniebeugen, all dies trägt zu einer körperlichen und in der Folge auch geistigen Fitness bei.
- **Schultern die Wirbelsäule lockern:** Arme schwenken, nach vorne und zu den Seiten, hoch und runter. Jeweils in eine Richtung fünf Mal.
- **Tanzen und /oder Springen:** Legen Sie sich ein kurzes, motivierendes Musikstück auf und tanzen Sie Ihre ganz persönlichen Empfindung; intensives Hüpfen oder Seilspringen ist ebenfalls entspannend.
- **"Auf der Stelle treten":** Stellen Sie sich am besten barfuß auf einen weichen Teppich, lassen Sie die Arme seitlich locker herabhängen und treten Sie in einem angenehmen Rhythmus, gleichmäßig auf der Stelle. Nach etwa fünf Minuten werden Sie tiefer und ruhiger atmen!
- **Atemübung gegen Müdigkeit und Stress: Frischluftpausen zwischendurch sind sehr wichtig,** um den Kopf wieder klar zu bekommen und geistig wach zu bleiben. Das Gehirn braucht regelmäßig frischen Sauerstoff, um funktionstüchtig zu bleiben. Sauerstoffmangel führt leicht zu Kopf- und Gliederschmerzen, Ermüdungserscheinungen und Konzentrationsschwäche.
- **Yogi-Atmung:** Atmen Sie bewusst durch ein Nasenloch ein, das andere wird derweil zugehalten (5x), dann wird gewechselt. Diese Atemübung unterstützt Ihr ganzes Wohlbefinden.

- **Entlastungsmassagen:** Massieren Sie Ihre Kopfhaut, streichen Sie über Ihre Schläfen und massieren Sie mit dem Zeige- und Mittelfinger Ihre Stirnhöcker kurz unter Ihrem Haaransatz. Mit den Händen (Sie können auch klopfen) massieren Sie sich die Ohren, Kopfhaut und das Gesicht aber auch die Beine, Arme sowie den Hals- und Schulterbereich. Dann dehnen und strecken Sie sich nach allen Richtungen. Neigen Sie zum Schluss Ihren Oberkörper langsam nach vorn und verharren Sie so eine Weile. Atmen Sie ruhig weiter und rollen Sie sich dann behutsam vom unteren Rücken hoch in den Stand.
- **Ein kurzes Nickerchen am Tag** ist sehr erholsam und gibt Ihnen wieder Energie (nicht länger als 10 - max. 30 Minuten). **Eine Schlafbrille** die verdunkelt, intensiviert die Entspannung die Augenentspannung.
- **Einen weit entfernten Punkt für einige Sekunden fixieren.** Häufig blinzeln, dient der Entspannung und Befeuchtung der Augen.
- **Rückzug und Auftanken über Palmieren:** Reiben Sie Ihre Handflächen intensiv aneinander, bis Sie die Wärme spüren. Legen Sie dann Ihre gewölbten Handflächen über Ihre Augen, ohne dass sie die Lider berühren. Genießen Sie die beruhigende und aufbauende Wirkung.
- **Ruheworte einprägen:** Entscheiden Sie sich für ein persönliches Ruhewort (Ruhe, Entspannung, Frieden) oder für einen Ruhespruch (z. B.: „Ich bin entspannt und gelassen“,) und sprechen Sie sich diese Worte in Gedanken bei jedem Ausatmen vor. Lassen Sie sich Zeit bei der Wort oder Satzfindung und spüren Sie Ihren Körper dabei.
- **Ankern:** Wählen Sie einen Gegenstand an sich (Atem, Ehering, Kette) oder im Raum (Foto der Familie, Bild, gemaltes Werk), mit dem Sie viel Positives verbinden. In Drucksituationen schauen Sie bewusst auf diesen Anker, der Sie an all das erinnern soll, was Ihnen im Leben noch etwas bedeutet.
- **Entspannen mit Musik:** Rhythmus und Melodie beeinflussen nicht nur Atmung und Puls, sondern auch Nerven und Drüsen. Im Prinzip gilt: Ruhige und melodiöse Musik beruhigt, wie z.B. ein Cellokonzert von Vivaldi, Werke von Bach, Mozart etc.
- **Trinken:** Mindestens 1 1/2 Liter täglich