

Praktische Übung zur Stressbewältigung

Suchen Sie einen geeigneten, ruhigen Raum auf, in dem Sie sich bequem hinsetzen oder -legen können. Ziehen Sie bequeme Kleidung an, nehmen Sie die Brille ab oder nehmen Sie die Kontaktlinsen heraus. Bei allen Übungen werden einzelne Muskelgruppen für kurze Zeit (etwa sieben bis zehn Sekunden) angespannt und dann willentlich (für etwa 20 bis 30 Sekunden) entspannt. Bei der mit der Ausatmung erfolgten Entspannung soll alle Spannung im aktivierten Muskel abgebaut werden. Den Unterschied zum Zustand der Anspannung sollten Sie deutlich spüren. Wichtig ist es, während der gesamten Übung ruhig weiter zu atmen und sich auf die jeweilige Muskelgruppe zu konzentrieren. Beenden Sie die Entspannungsübungen, indem Sie die Augen öffnen, tief durchatmen und den Körper nach allen Seiten recken und strecken. Im Allgemeinen wird empfohlen, die Übungen 2 mal täglich durchzuführen. Alle Übungen folgen dem Muster "**Anspannen - Halten - Loslassen - Nachspüren**".

- Ballen Sie langsam die rechte Hand zur Faust. Spannen Sie die Muskeln der rechten Hand und des rechten Unterarmes an. Halten Sie die Spannung und lassen Sie plötzlich locker. Spüren Sie der Entspannung nach. Verfahren Sie mit dem linken Arm genauso wie mit dem rechten.
- Runzeln Sie die Stirn so stark wie möglich und ziehen Sie dabei die Augenbrauen möglichst weit hoch - und dann entspannen Sie die Stirnmuskeln wieder.
- Kneifen Sie die Augenlider zusammen und rollen Sie die Augäpfel hin und her - entspannen Sie anschließend die Augenmuskeln wieder.
- Drücken Sie den Kopf in aufrechter Haltung möglichst weit nach hinten - und anschließend die Nackenmuskulatur wieder entspannen.
- Ziehen Sie die Schultern möglichst weit hoch - und dann entspannen Sie sie wieder.
- Winkeln Sie den Unterarm leicht an und drücken Sie den Ellenbogen gegen den Boden oder die Rückenlehne Ihres Stuhles. Hand und Unterarm bleiben locker.
- Winkeln Sie den Unterarm leicht an und drücken Sie den Ellenbogen gegen den Boden oder die Rückenlehne Ihres Stuhles. Hand und Unterarm bleiben locker.
- Nehmen Sie das Kinn zum Hals und drücken Sie den Hinterkopf gegen den Boden oder eine imaginäre Kopfstütze.
- Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen und schieben Sie Ihr Brustbein nach vorne.

- Ziehen Sie den Bauch ein und drücken Sie mit dem unteren Rücken sanft nach hinten.
- Ziehen Sie den rechten/linken Fuß Richtung Schienbein.
- Strecken Sie den rechten Fuß, beugen Sie die Zehen und drehen Sie den Fuß leicht nach innen.

Weitere Übungen

Atmen Sie sich frei!

- Legen Sie die Hände ganz locker auf den Bauch, etwa in Höhe des Bauchnabels und achten darauf, wie sie sich mit dem Luftholen langsam auf und niederbewegen.
- Atmen Sie nun ruhig und gleichmäßig ein und zählen dabei bis drei.
- Legen Sie eine kleine Atempause ein!
- Zählen Sie dann beim Ausatmen wieder bis drei.
- Nach einer weiteren kleinen Pause beginnt die Übung von vorne.

Entscheidend bei dieser Übung ist die Gleichmäßigkeit bei der Atmung! Ihren Rhythmus finden Sie ganz von alleine!

Die **progressive Muskelentspannung**, auch Tiefenmuskelentspannung oder "progressiv relaxation" genannt, verhilft durch Auflösung muskulärer Spannungszustände zu geistiger und körperlicher Ruhe und Erholung vom oft belastenden Alltag. Die Entspannung wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus, macht ruhig und gelassen, sodass sich wieder eine Konzentration auf die Arbeit einstellen kann. Progressive **Muskelentspannung ist auch mit CDs relativ gut erlernbar**, d.h., man benötigt keine Vorkenntnisse oder ein ausgeprägtes Vorstellungsvermögen. Die Methode ist leichter zu erlernen als autogenes Training, das auf autosuggestiver Basis beruht, während die progressive Muskelentspannung eine körperliche Methode ist.

Entspannung des ganzen Körpers

Diese Übung ist besonders sinnvoll, wenn sich Muskelverspannungen und Kopfschmerzen mit ruhiger Atmung allein nicht lösen lassen!

- Beginnen Sie mit der Atemübung nach dem Muster "Atmen Sie sich frei"!
- Lenken Sie die Aufmerksamkeit nun auf Ihr Gesicht, ziehen Sie die Augenbrauen so weit wie möglich nach oben, bis sich auf der Stirn und um die Augen herum Spannung aufbaut.

- Lassen Sie langsam wieder los und spüren Sie, wie angenehm sich die Entspannung anfühlt!
- Gehen Sie nun schrittweise weiter, und spannen Sie eine Körperpartie nach der anderen an, um Sie gleich danach wieder loszulassen.
- Bewegen Sie sich langsam und sanft. Lassen Sie alles aus, was schmerzt.

Verkrampfung herauslassen

- Holen Sie ruhig und gleichmäßig Luft!
- Wenn Sie die Entspannung fühlen, stellen Sie sich vor, daß der Schmerz mit jedem Ausatmen aus Ihrem Kopf herausströmt. Manche Menschen sehen Ihren Schmerz dabei bildlich, etwa in Form einer farbigen Kugel etc..

Time out

Setzen Sie sich in einen bequemen Stuhl, schließen Sie die Augen und spüren Sie einige Momente nur Ihren Atem. Dann öffnen Sie die Augen und lassen den Blick schweifen. Betrachten Sie die einzelnen Gegenstände im Raum ganz genau. Gehen Sie im Zeitlupentempo auf sie zu und schauen Sie Dinge, die Sie sonst kaum noch bemerken, an, als ob Sie sie zum ersten Mal sehen. Wo haben Sie die Dinge her? Welche schönen Momente verbinden Sie mit ihnen?

Phantasiereise an einen schönen Ort

Im Mittelpunkt dieser Entspannungsübung steht die geistige Fähigkeit des Menschen, die man als "inneres Sehen" bezeichnet. Dabei ruft sich der Einzelne gezielt Phantasiebilder vor Augen!

Den Anfang bildet wiederum die erste **Atemübung!** Stellen Sie sich nun Folgendes vor:

- Sie sind jetzt an einem Ort, den Sie als besonders angenehm empfinden.
- Schauen Sie sich an diesem schönen Ort um: Faulenzen Sie, schauen Sie den Wolken nach, schnuppen Sie die frische Luft etc..
- Nach ein paar Minuten öffnen Sie langsam die Augen und kommen wieder in die vertraute Wirklichkeit zurück.
- Stehen Sie langsam auf, damit Ihnen nicht schwindelig wird!

Entspannen mit Musik

Rhythmus und Melodie beeinflussen nicht nur Atmung und Puls, sondern auch Nerven und Drüsen. So werden nach neuester Einsicht bei angenehmer harmonischer Musik im Gehirn jene "Drogen" gebildet, die den Schmerz blockieren, die Stimmung heben und

glücklich machen. Erlaubt ist, was gefällt! Im Prinzip gilt: Ruhige und melodiose Musik beruhigt, wie z.B. ein Cellokonzert von Vivaldi, Werke von Bach, Mozart etc..

Weitere Übungen

"Auf der Stelle treten"

Stellen Sie sich am besten ohne Schuhe 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!

Bewusst flanieren

Dreht sich die Welt um Sie herum immer schneller? Dann hetzen Sie nicht mit, sondern schalten Sie bewusst um auf Schneckentempo. Flanieren Sie langsam durch die U-Bahngänge oder die Fußgängerzone und beobachten Sie gelassen das hektische Gewimmel um Sie herum. Setzen Sie sich im Park auf eine Bank, und tun Sie eine Viertelstunde lang gar nichts. So finden Sie wieder zu sich selbst und den wesentlichen Dingen des Lebens zurück.

Wie macht es ein Flaneur?

Rituale gegen Stress

- **Dampf ablassen:** Kopfpolster oder Sandsack dienen als Watschenmann.
-
- **Bewegung:** Holz hacken, joggen, abtanzen etc. Schon 10 bis 20 Minuten flottes Gehen katapultiert schlechte Laune hinaus.
-
- **Rollende Gummizelle:** Im Auto kann man ungehört schimpfen und schreien. Oder auf dem Fußballplatz in der Masse mitgrölen.
-
- **Stress-Bällchen:** Man kann sie kneten, würgen und auf den Boden ballern. Oder Papier zerknüllen und zerfetzen.
-
- **Grenzen setzen:** Mit Gutmütigkeit ist irgendwann Schluss. Partner oder Freunden zeigen: "Ich nehme mich ernst und wünsche, dass ihr das auch tut."
-
- **Sich mitteilen:** Selbstquälerisches Grübeln aufgeben, sich bei Freund oder Freundin ausraunzen.

- **Gelassenheit:** Tief aus- und tief einatmen. Atem vier Sekunden lang anhalten. Viermal wiederholen.
-
- **Entscheiden:** Aufgeschobenes lähmt, das Handeln setzt Energie frei.

Wie wird man gelassener?

Nicht alle Probleme auf einmal lösen wollen.

Wählen Sie das wichtigste Problem und arbeiten Sie Schritt für Schritt daran.

Nicht kritisieren

Verzichten Sie gelegentlich bewusst darauf, andere Menschen verbessern zu wollen. Nehmen Sie die Situation an, statt jedermanns Lehrmeister sein zu wollen. Verbessern Sie stattdessen lieber sich selbst.

Lernen Sie von Menschen, die nicht gelassen sind.

Beispiel: Sie sehen wie ein Autofahrer rast wie gestört. Was hilft es Ihnen, sich aufzuregen? Bemitleiden Sie ihn lieber, weil er eventuell sein Zeitmanagement nicht im Griff hat oder bedauern Sie ihn, dass er derartig aggressiv sein muss. Er verfügt nicht über die nötige Gelassenheit. Es muss ihm wirklich schlecht gehen.

Anpassen lernen

Üben Sie gelegentlich, sich einer Situation anzupassen, statt die Situation an sich anzupassen zu wollen. Das hilft Ihnen Situationen zu ertragen, die Sie ertragen müssen und die Sie sich nicht selbst aussuchen können.

Ausgleichendes suchen

Verabreichen Sie sich ausgleichende "Nahrung" für Körper, Geist und Seele. Suchen Sie in Ihrer Freizeit etwas, das in diesen drei Bereichen einen Ausgleich zu ihrem Beruf schafft. Das kann unterschiedliches sein: Ein gutes Buch, ein Schaumbad, eine bestimmte Musik, Vogelgezwitscher im Wald, Sport, Meditation, Tai Chi, Rosen züchten...

Lösungen finden

Verinnerlichen Sie folgenden Satz: Es gibt immer Alternativen. Finden Sie sie!

Cool bleiben

Bleiben Sie gelassen, wenn andere nervös werden. Versetzen Sie sich in einen Notarzt hinein: Er bleibt ruhig und tut, was er kann. In hektische Aktivität zu verfallen, bringt ihm nichts. Denken Sie lieber nach, was Sie tun können.

Überlegen macht überlegen.

Fehler verzeihen

Regen Sie sich nicht darüber auf, wenn jemand etwas falsch macht. Suchen Sie lieber Lösungen, damit das nicht wieder vorkommt.

Attackieren Sie das Problem, nicht die Person.

Kritik wegstecken Missgeschicke passieren. Warum sollte Ihnen nicht auch einmal etwas misslingen? Eine gerechtfertigte Kritik birgt immer die Chance, etwas dazulernen, um sich zu verbessern.