

Entspannungsübungen „Kein Stress mit dem Stress!“

Erst mal tief durchatmen, Fenster öffnen > frische Luft!

- **Anti-Stress-Atmung**
Einatmen 5 Sek. lang – Luft anhalten 1-2 Sek. – ausatmen 7 Sek. Die Übung dreimal wiederholen. Erhöht den Sauerstoffgehalt und lenkt ab. Versuchen auf 4 Atemzüge in der Minute zu kommen (statt 16 normal).
- **Atmen Sie ganz tief ein** dabei lassen Sie das in sich hinein was Sie sich wünschen **und gründlich aus** und geben Sie dabei gedanklich Ihren Stress ab. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit der Luft auch den angestauten Druck abgeben.
- **Reflexatmung**
Beim Klingeln des Telefons /Anzeige Anruf auf Bildschirm > tiefes Ausatmen > Calcium wird ausgeschüttet (gutes Mittel gegen Stress). Wenn Sie dieses Verhalten 4 Wochen bewusst praktizieren, verselbständigt sich das Atmen, wird reflexhaft mit dem Klingeln/Anzeige im Display verbunden.
- **Atmung mit Wortwiederholung**
Einatmen durch die Nase, Ausatmen ebenfalls durch die Nase, langsam und konzentriert. Sprechen Sie dabei in Gedanken ein zweisilbiges Wort, z. B. "Ruhe". Wiederholen Sie diese Übung beliebig oft. Wichtig: Atmen Sie so schnell oder langsam, wie es für Sie am bequemsten ist.
- **Bewusstes Atmen**
Stellen Sie sich hin, die Füße körperbreit auseinander. Falten sie die Hände vor dem Bauch, so dass sie eine Schale bilden. Atmen Sie aus, dabei kehren Sie die Schale Ihrer Hände um und bewegen sie nach unten. Kurze Pause – wiederholen.
- **Brustatmung**
Atmen Sie normal aus. Legen Sie die Hände beiderseits des Brustbeins auf die unteren Rippen, so dass sich die Fingerspitzen fast berühren. Beim Einatmen fühlen Sie, wie sich die Rippen weit nach außen dehnen und die Hände sich voneinander entfernen. Beim Ausatmen nähern sich dann die Fingerspitzen wieder einander.
- **Bauchatmung**
Legen Sie die Hände in Höhe des Nabels auf den Bauch. Atmen Sie zunächst aus. Beim Einatmen hebt sich der Bauch und dann senkt sich das Zwerchfell und die unteren Lungenlappen füllen sich mit Luft. Die Hände werden dadurch nach oben gedrückt. Beim Ausatmen kehrt das Zwerchfell in seine kuppelförmige Position zurück. Der Bauch wird flach und die Hände kommen in ihre Ausgangslage zurück.
- **Atemmeditation**
Wir beobachten den Weg der Atemluft. Wie weit können wir sie verfolgen? Welche Bewegungen spüren wir dabei im ganzen Körper? Wir vergleichen unsere Einatmung mit unserer Ausatmung. Wie schnell oder ruhig atmen wir? Wir spüren das Fließen und die ständige Wiederkehr von Ein- und Ausatmung. Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig. Wir richten die Aufmerksamkeit auf die Bauchdecke und spüren, wie sie sich beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Atemzug um Atemzug. Wenn wir merken, dass unsere Gedanken sich verselbständigen wollen, kehren wir zur Bauchatmung zurück, spüren sie und stoppen alle abweichenden Gedanken. Das tun wir immer und immer wieder, bis sie ganz verschwinden. Um unsere Konzentration auf die Atmung zu verbessern, sagen wir uns innerlich bei der Einatmung „ganz“ und bei der Ausatmung „ruhig“. Ganz - ruhig - ganz - ruhig - ganz - ruhig - ganz - ruhig - ganz - ruhig - ganz - ruhig. Wir kehren zurück und fühlen uns wohl. Wir sind ganz ruhig.

Erste-Hilfe-Maßnahme gegen Stress

- **Kurze Pause** Dafür bewusst den Arbeitsplatz verlassen und sei es nur zum Teeholen oder zur Toilette zum Hände waschen.
- **Lassen Sie die Schultern hängen**, nicht den Kopf, das macht traurig! Bei entspannten Schultern ist der ganze Körper entspannt, das funktioniert auch im Sitzen.
- **Krallen Sie Ihre Zehen** Ziehen sie in den Schuhen die Zehen an und strecken sie wieder aus. Das bleibt unbemerkt für andere, Sie ziehen Ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst zurück.
- **Betrachten Sie ein Foto** von jemandem, den Sie lieben. Es erinnert Sie daran, was wirklich zählt.
- **Reisen** Sie in Gedanken. Stellen Sie sich das Meer vor, laue Abendluft, versuchen Sie es zu riechen. Einstieghilfe kann das Foto eines schönen Urlaubserlebens sein.
- **Kochen** sie sich einen Tee, essen Sie Nüsse, Obst, auch Trockenobst. Flüssigkeitsmangel und Hunger verursachen Stress.
- **Lassen Sie kaltes Wasser über die Pulsadern laufen**, ca. 1 Minute lang oder waschen Sie das Gesicht kalt ab.
- **Trinken Sie zügig ein ganzes Glas Wasser.** Durch das verstärkte Schlucken lässt die Spannung nach und Ihre Aufmerksamkeit ist von der Stresssituation abgelenkt.
- **Verschaffen Sie sich Bewegung.** Ein paar Treppen im Laufschrift, eine Runde um den Block, einen Flur zügig entlanggehen. Dabei Schultern, Gesicht (lächeln wäre toll) und Becken locker lassen und tief durchatmen. Atmen Sie jeweils zwei Schritte lang ein und drei Schritte lang aus, so bleiben Sie in einem guten Rhythmus.
- **Das Ende des Stresses bewusst machen.** Wie schön wird es sein, wenn das hier endlich vorbei ist. Diese rein gedankliche Stressbewältigung braucht etwas Übung. Merke: Die belastenden Ereignisse enden ebenso, wie die schönen. - Alles ist endlich.
- **Hören Sie Klassik.** 30 Minuten bringen soviel wie 10 mg Valium (garantiert ohne Nebenwirkungen): Wichtig ist ein langsamerer Takt als ihr Herzschlag - und gefallen sollte es Ihnen natürlich auch. Genießen Sie die Stille, viele halten sie gar nicht mehr aus.
- **Sagen Sie innerlich zu sich selbst STOP** - in strengem Ton. Denken Sie bewusst an etwas anderes, möglichst an etwas Positives: Wie könnte ich aus der Situation bei allem Ärger das Beste machen?
- **Schnuppern** Sie Lemongras, Lavendel und Zedernholz - sie helfen entspannen. Zitronen- oder Pfefferminzdüfte sorgen schnell für Konzentration.
- **Machen Sie Witze.** Wer etwas zu lachen hat, findet Sorgen und Nöte nur noch halb so schlimm. Nehmen Sie sich selbst nicht so ernst.
- **20 Minuten an die frische Luft gehen**, das klärt die Gedanken.

Gestresst oder wütend?

Mantras helfen uns bei Alltagssorgen

Wiederholen Sie einfach einige Male im Stillen einen beruhigenden Satz: z. B.:
Ich bin vollkommen ruhig und gelassen. (wenn man am liebsten explodieren möchte)

Ich bin ganz ruhig und entspannt. (bei innerer Unruhe)

Ich bin völlig locker und gelöst. (bei Anspannungen)

Ich genieße die Ruhe und freue mich über diese kleine Kraftquelle (beim Warten an der Kasse oder im Stau)

Ich habe Kraft und Energie und fühle mich wohl (bei Unmut)

Wichtig ist es, nur **positive Formulierungen** zu benutzen, weil unser Unterbewusstes die Negation nicht wahrnimmt.

Blitz-Entspannung z. B. bei Prüfungsstress und starker Anspannung

▪ **Akupressur**

Der Punkt liegt 3 Finger breit unterhalb der Querfalte zum linken Handgelenk. Ungefähr dort, wo der Verschluss der Armbanduhr sitzt. 30 Sekunden mit dem Daumen der anderen Hand draufdrücken, wirkt Wunder.

Brain Gym für einen frischen Geist – löst Denkblockaden auf

- **Aktiviert beide Gehirnhälften** und fördert die Koordination der Bewegungsabläufe: Auf der Stelle gehen und dabei die Knie ungewohnt hoch ziehen. Wenn das linke Knie oben ankommt kurz mit dem rechten angewinkelten Unterarm. Das rechte Knie berührt den linken angewinkelten Unterarm. 8 Minuten im Wechsel.
- **Die liegende Acht** mit den Augen abfahren ohne den Kopf zu bewegen. Auch hier wird das Zusammenspiel beider Gehirnhälften angeregt.
- **Hilft Gedächtnisblockaden zu lösen:**
Legen Sie Zeigefinger und Mittelfinger über den Augenbrauen auf die Stirnbeinhöcker und reiben Sie dort sanft kreisend etwa 3 x waagrecht hin und her.
- **Guck in die Luft** > macht den Kopf wieder klar:
Aus der tibetischen Heilkunst Kum Nye kennt man diese Übung im Sitzen: Po auf vorderer Stuhlkante platzieren, Hände dahinter aufstützen, wobei die Finger nach hinten zeigen. Füße wie ein geöffnetes V auf den Boden stellen, (15 cm Abstand, keine Schuhe). Kopf nach hinten legen, zur Decke sehen und Hände fest auf den Stuhl drücken. 30 Sekunden mit offenem Mund atmen, kurz aufrichten und pausieren, noch zweimal wiederholen.
- **Thymusdrüse aktivieren**
Die Thymusdrüse stellt als Hormonproduzentin eine Verbindung zwischen Körper und Geist her. Bei Stress und Anspannung zieht sie sich zusammen und stellt ihre Tätigkeit ein. Durch leichtes Trommeln lässt sie sich wieder aktivieren und harmonisiert die beiden Gehirnhälften; anstrengende Gedanken und Gefühle werden neutralisiert. Die Drüse befindet sich hinter dem Brustbein. Zum Aktivieren 12 bis 15mal leicht mit den Fingerspitzen auf diesen Punkt klopfen. Vielleicht nicht sofort überzeugende Wirkung, es hilft dennoch, ist sanft, jederzeit anwendbar und stärkt die Abwehrkräfte!
- **Koordinierte Bewegungsabläufe**
Fassen Sie mit der rechten Hand an die Nase und gleichzeitig mit der linken Hand an das rechte Ohr. Danach wird gewechselt: Linke Hand an die Nase und rechte Hand an das linke Ohr. Dabei sollte die Hand, die das Ohr berührt, immer vor der anderen Hand liegen (ohne Zwischenstopp auf dem Unterschenkel). Wechseln Sie die Hände mit der Zeit immer schneller.

Über den Körper die Seele beruhigen

ähnlich wirken z. B.: **Tai Chi, Yoga, Qi Gong, Feldenkrais, Autogenes Training**

> studieren Sie die örtlichen Bildungsangebote erlernen Sie die Methode

▪ **Entspannung in 6 Schritten (sitzend)**

1. Falten Sie Ihre Hände, drücken Sie die Handflächen nach außen.
2. Hände hinter Ihrem Kopf verschränken und die Ellenbogen weit nach hinten drücken.
3. Strecken Sie die Beine aus und spannen Sie dabei alle Muskeln fest an. Strecken Sie die Zehenspitzen dabei nach vorne.
4. Spannen Sie die Bauchmuskeln an. Halten Sie die Luft an, zählen Sie bis sieben.
5. Entspannen Sie mit einer sanften Ausatmung alle Glieder und lassen Sie sich in dem Stuhl so richtig hängen. Genießen Sie diesen Zustand 10-15 Sekunden, danach wiederholen Sie die Anspannung/Entspannung drei- viermal.

6. Nach der letzten Anspannung strecken Sie sich, gähnen und räkeln sich wie eine Katze nach dem Mittagsschlaf und sind voller Energie, konzentriert und gelassen.

Relaxt nach Jacobsen

Auf diesem Prinzip beruht die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Durch abwechselnde Spannung und Entspannung der Muskeln kommt der Geist zur Ruhe. Kritische Phasen lassen sich besser meistern, psychosomatische Beschwerden klingen ab. Die Methode ist leichter erlernbar als autogenes Training. Ein Durchgang dauert etwa 20 Minuten, man liegt dabei auf dem Rücken oder sucht sich eine bequeme Sitzposition. Wichtig dabei ist eine ruhige und tiefe Atmung. Bei jeder Übung Muskeln möglichst fest anspannen (nicht verkrampfen) und 5 - 7 Sekunden halten. Danach abrupt lösen, mind. 20 Sek. bis 2 Minuten nachspüren. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit gezielt auf den jeweiligen Körperteil und lassen Sie Ihre Gedanken los. Kurse gibt es z. B. in Fitness-Studios, KK, oder VHS. Ein Durchgang zum Kennenlernen der Methode:

Die Übungskette bei Jacobsen:

Arme: Hände zur Faust ballen, Unterarme anwinkeln und alle Muskeln der Hände und Arme anspannen.

Gesicht:

Lippen fest aufeinander; Nase rümpfen und die Augenbrauen zusammenziehen.

Nacken:

(Im Liegen: Kopf vom Boden heben und) Kinn in Richtung Brustbein drücken.

Schultern:

Die Schultern fest nach hinten an den Boden (oder im Sitzen: an die Stuhllehne) drücken, Schulterblätter dabei zusammenziehen.

Bauch:

Den Bauch nach oben herausstrecken – dabei Hohlkreuz vermeiden.

Rücken:

Becken nach vorn schieben, bis im Lendenbereich der Wirbelsäule ein leichter Druck entsteht.

Po:

Pobacken zusammenziehen, Beckenboden anspannen.

Beine:

Die Fersen in den Boden drücken und zwar so, dass sich Ober- und Unterschenkelmuskeln anspannen.

Füße:

Zehen zum Schienbein ziehen, bis die Waden spannen.

Zehen:

Zehenspitzen nach vorn und in Richtung Boden drücken.

Suggestionen verleihen unserer Seele Flügel

Bildmeditation

Wir liegen am Strand im Sand und spüren unseren Körper, der sich gelassen in der Sonne räkelt. Eine leichte Brise weht über den Strand und erfasst unsere Stirn. Die Augen sind geschlossen, und wir hören, wie die Wellen an den Strand plätschern oder in der Weite des Wassers rauschen und rollen. Möwen segeln schreiend und kreischend in ihrem Flug über den Sandstrand. Wir liegen warm und entspannt im Sand und fühlen die wohltuende Wärme des Sandes unter uns in der Sandkuhle.

Wir atmen tief durch - ein und aus - und spüren den Rhythmus des Atmens im Heben und Senken der Bauchdecke. Beim Einatmen sagen wir uns das Wort „warm“ und fühlen dabei die Sonne und den warmen Sand um uns herum. Beim Ausatmen sagen wir „schwer“ und

spüren dabei unsere Arme und Beine und den entspannten Körper warm im Sand liegen. Warm und schwer – warm und schwer - im Rhythmus des eigenen Atmens. Schwere und Wärme, Wärme und Schwere – wir treten immer mehr ein in uns selbst, fühlen uns wohl und nehmen uns wahr bis in die Tiefe unseres Selbst.

Suggestion gegen Stress (auf Band sprechen und sich anhören)

Ich lege mich ganz bequem hin (oder: ich setze mich entspannt hin, beide Füße stehen nebeneinander, ich spüre den Kontakt zum Boden) und schließe jetzt meine Augen und entspanne mich völlig. Meine Arme und Beine sind ganz locker. Alle Muskeln sind entspannt, meine Nerven wohltuend gelöst. Ich spüre, wie ich mich mehr und mehr vom Alltag löse, und gebe mich ganz dieser wohltuenden Entspannung hin. Ich fühle mich ganz wohl. Geräusche treten in den Hintergrund, ich nehme sie kaum wahr. Ich konzentriere mich jetzt nur noch auf meine Atmung. Mein Atem geht ganz ruhig und gleichmäßig - ganz ruhig und gleichmäßig. Ich bin vollkommen gelöst und entspannt. - Ich bin vollkommen gelöst und entspannt und fühle mich ganz wohl. Mit jedem Atemzug gleite ich tiefer und tiefer in ein angenehmes Gefühl der Ruhe und Geborgenheit. Ich gebe mich ganz diesem herrlichen Gefühl des gelöst Seins hin. Diese Ruhe und Geborgenheit hüllt mich ein wie ein schützender Mantel. Ich fühle mich unsagbar wohl. Nichts ist mehr wichtig. Ich lasse mich einfach treiben: Alle Probleme lösen sich in nichts auf. Ich bin frei völlig frei und fühle mich unsagbar wohl. Meine Ruhe ist ganz tief und fest und ich öffne mich ganz den folgenden Suggestionen:

Meine Ruhe ist ganz tief und fest. Ich bin vollkommen ruhig – ganz gelöst und entspannt. Ein wunderbares Gefühl des Friedens und der Harmonie breitet sich in mir aus und erfüllt mich ganz. Nichts anderes ist wichtig. Alles was ich tue, werde ich immer ganz konzentriert und zügig tun, aber dabei innerlich stets ganz ruhig und gelassen bleiben. Alle Aufgaben, die an mich herangetragen werden, erledige ich vollkommen ruhig und gelassen. Nichts kann mich erschüttern – ich bleibe stets ganz ruhig. Ich weiß, dass ich mit jeder Situation fertig werde. Das macht mich stark. Eine wunderbare Kraft durchströmt meinen Körper und gibt mir Sicherheit. Es ist ein wunderbares Gefühl, sagen zu können: "Das schaffe ich." Ich weiß, alles, was ich mir vornehme, das erreiche ich auch und dies in absoluter Ruhe und Gelassenheit. Meine Ruhe und Sicherheit wachsen von Tag zu Tag. Ich werde immer ruhiger – immer sicherer. Ich fühle mich wohl in meiner Situation. Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig. Mein Kreislauf ist stabil und jeder Belastung gewachsen. Jede Belastung macht mich nur noch stärker. Ich werde immer stärker. Meine Gesundheit festigt sich von Tag zu Tag. Mein Schlaf ist tief und fest. Sobald ich zu Bett gehe, fallen alle Probleme von mir ab, und ich schlafe sofort ein. Ich habe einen gesunden, natürlichen und erholsamen Schlaf und wache jeden Morgen ganz frisch und erholt auf. Ich freue ich auf jeden neuen Tag und liebe meine Arbeit. Ich fühle mich ganz wohl in meiner Situation. Es geht mir von Tag zu Tag in jeder Hinsicht immer besser. Es geht mir immer besser. (Wenn gewünscht hier **3 Minuten Pause**).

Tiefe Freude über mein Wohlbefinden durchströmt mich von Kopf bis Fuß. Ich fühle noch einmal diese wunderbare Entspannung, die meinen ganzen Körper erfüllt. In dieser wunderbaren Ruhe hat sich jede Zelle meines Körpers mit neuer Energie gefüllt, und ich fühle mich ganz wohl. Gleich werde ich bis DREI zählen. Dann öffne ich wieder meine Augen, bin voller Kraft und Energie und fühle mich ganz frisch und wohl. EINS - ZWEI - DREI. Meine Beine sind jetzt wieder ganz locker, leicht und frei beweglich, und ich fühle mich frisch und wohl. Ich fühle mich ganz frisch und wohl.

Phantasiereise auf die Insel

Du machst es dir bequem –
Du fühlst deinen Körper ganz bewusst –
Du bist jetzt ganz ruhig –
Deine Hände und Arme sind ganz schwer –
Deine Füße und Beine sind ganz schwer –
Dein ganzer Körper ist angenehm warm –
Deine Atmung ist ruhig und gleichmäßig –
Dein Gesicht ist ganz entspannt und gelöst-
Dein Kopf ist frei und leicht –

Stell dir vor, du erwachst eines Morgens von den ersten Strahlen der Sonne auf deinen geschlossenen Augenlidern –
Du riechst die morgenkühle Luft –
Du hörst die Möwen über dir –
Als du deine Augen öffnest,
siehst du, dass du auf einer Insel bist –
Du liegst auf warmem, weichem Sand –
Du siehst das offene blaue Meer –
Die Morgensonnenstrahlen spiegeln sich auf dem Wasser –
Kleine Wellen rollen an den Strand und bringen ein paar Muscheln mit –
Du siehst die Wellen ankommen und wieder fortgehen –
Du siehst eine Weile den Wellen zu –
Du atmest die klare Morgenluft ein –
Sie ist frisch und salzig und schmeckt nach einem wunderschönen Tag –
Du atmest tief durch und richtest dich auf –
Du betrachtest die Insel auf der du erwacht bist –
Hohe Palmen breiten ihre Blätter über der Insel aus und spenden ihr Schatten –
Du erhebst dich und gehst zu den Palmen –
An einer Stelle stehen die Palmen besonders dicht –
Dort wachsen Pflanzen mit großen Blättern –
Zwischen den Pflanzen sprudelt eine kleine Quelle, an der du dich erfrischt –
Du spazierst nun ein wenig über die Insel –
Sie ist nicht sehr groß –
Niemand stört deine Wege –
Du hast die Insel ganz für dich allein –
Ihre ganze Schönheit und Lieblichkeit ist nur für dich bestimmt –
Du lässt die Augen schweifen über die Insel und das Meer –
Du genießt die Ruhe und den Frieden –
Du fühlst dich vollkommen glücklich –
Du setzt dich wieder an den Strand und siehst noch eine Weile auf das Meer hinaus –

Du atmest nun tief durch –
Du reckst die Arme –
Und streckst dich wie eine Katze –
Du öffnest langsam die Augen –
Du gewöhnst dich an das helle Licht und findest dich wieder im Raum zurecht.

Nach innen geschaute Bilder

Am Strand

Machen Sie es sich bequem und entspannen Sie sich. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor: Sie sind an einem ruhigen, einsamen Strand. Es ist ein warmer, sonniger Tag und Sie spazieren am Strand entlang.... Sie spüren den warmen Sand zwischen Ihren Zehen..... Sie fühlen die angenehm warme Sonne auf Ihrer Haut... Sie atmen die frische, salzhaltige Seeluft ein.... Sie betrachten den Himmel, die Wolken.... Sie gehen zum Wasser und waten darin. Fühlen Sie das angenehm warme Wasser... die leichte Brise auf Ihrer Haut! ... Hören Sie, wie sich die Wellen am Strand brechen.... Setzen Sie sich auf einen Fels und schauen Sie auf das Meer hinaus... Sehen Sie, wie das Licht auf den Wellen tanzt, hören Sie das Rauschen und spüren Sie das ruhige entspannte Gefühl, das dieser Augenblick in Ihnen auslöst. - Kehren Sie jetzt langsam in die Wirklichkeit zurück, blinzeln Sie, strecken Sie sich.

Der Zufluchtsort

Entspannen Sie sich. Stellen Sie sich irgendeinen Ort vor, an dem Sie sich zufrieden und geborgen fühlen, z. B. ein Zimmer, eine Landschaft, irgendeinen Ort, an den sie gehen könnten, wenn Sie Frieden und ein Gefühl der Sicherheit haben möchten. Stellen Sie sich diesen Ort so vor, dass Sie ihn jederzeit betreten und wieder verlassen können. Versuchen Sie die Farben zu sehen und nach und nach alle Ihre Sinne in die Vorstellung einzubeziehen. Versuchen Sie Geräusche zu hören (z. B. Vogelzwitschern, Uhrenticken....) nehmen Sie die Gerüche wahr (frisch gemähte Wiese, Blumenduft) fühlen Sie die Oberfläche, ist sie hart oder weich und flauschig. Setzen Sie all Ihre Phantasie ein. Schaffen Sie sich damit einen Zufluchtsort, den Sie immer wieder aufsuchen können, wenn Sie sich geborgen fühlen wollen.

- Kehren Sie jetzt langsam in die Wirklichkeit zurück, blinzeln Sie, strecken Sie sich.

Im Laufe der Zeit werden Sie die vorgeschlagenen Bilder immer mehr zu Ihren eigenen Vorstellungen machen. Sie sitzen dann vielleicht nicht mehr am Strand, sondern unter einem Sonnenschirm auf dem Liegestuhl usw. Wichtig ist nur, dass Ihr Bild möglichst konkret und plastisch ist und Sie so gut wie möglich Ihre 5 Sinne einbinden. Positive Nebenwirkung: Sie werden dadurch auch Ihr reales Erleben wieder bewusster wahrnehmen und genießen können.

Wie man sich selbst auf neue Gedanken bringt...

- Was denkt einer, den die Situation weniger belastet als mich?
- Wie werde ich später, morgen, in einem Monat oder in einem Jahr über die Situation denken?
- Was würde schlimmstenfalls geschehen? Was genau wäre schlimm daran? Wie wahrscheinlich ist es, dass es so kommt?
- Was wäre schlimmer als diese Situation?
- Habe ich schon einmal eine ähnlich schwierige Situation gemeistert? Wie?
- Was würde ich einem Freund zur Unterstützung sagen, der sich in einer ähnlichen Situation befindet?
- Was würde ein guter Freund mir in dieser Situation sagen?
- Wie wichtig ist die Sache für mich?
- Gibt es etwas anderes, etwas, das mir sehr wichtig ist, an das ich mich in dieser Situation erinnern könnte und das mir Mut und Sicherheit geben kann?

Besonders - aber nicht nur - in Situationen, die nicht veränderbar sind, können folgende Fragen zu alternativen Bewertungen anregen:

- Was kann ich in dieser Situation lernen?

- Welche Aufgabe habe ich in dieser Situation?
- Welchen Sinn finde ich in dieser Situation?

Übergang in die Freizeit

- **Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit**, dann haben Sie schon richtig bewegt bis sie wieder zuhause sind und morgens aktiviert es die Energien für Ihre Aufgaben.
- **Führen Sie to Do Listen** und streichen Sie die Punkte durch, die Sie erledigt haben. Die nicht erledigt wurden kommen auf die Liste für den nächsten Arbeitstag. Die fertigen Sie zum Abschluss des Tages. Auf der Liste halten Sie im unteren Bereich fest, was Sie als „Privatmensch“ erledigen wollen. Z.B. In der Mittagspause Hose aus der Reinigung holen, auf dem Nachhauseweg Waschpulver besorgen, Gardinen waschen, Rasen mähen, Blumen für Geburtstag besorgen. - Auch das ist wichtig und zeigt Ihnen, dass das Leben nicht nur aus der Berufstätigkeit besteht.
- Auf der **Fahrt von der Arbeit entfernen** Sie sich auch **innerlich**. Lassen Sie los, Ihr Tagwerk ist vollbracht. Überlegen Sie was Sie alles bewältigt haben, oder welche Vorarbeiten Sie bereits geleistet haben. Morgen ist ein neuer Tag, den Sie wieder mit frischem Mut beginnen.
- Spätestens beim **Füße abstreifen** sagen Sie innerlich: Alles, was zum Job gehört bleibt draußen.
- **Wechseln Sie die Kleidung**, wenn Sie nach Hause kommen. Fühlen Sie sich wie eine sich häutende Schlange, lassen Sie Ihre Arbeitsrolle hinter sich und schlüpfen Sie in eine Ihrer anderen Lebensrollen.
- **Gestalten Sie Ihre Freizeit**. Planen Sie Termine fest ein, so haben Sie wirklich etwas vor und können die Vorfreude genießen - gerade an schweren Tagen. Nach erfolgreichem Bewältigen gezielt Highlights als Belohnung einsetzen.
- **Pflegen Sie sich und Ihren Freundeskreis**. Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und etwas dafür tun. Was macht Ihnen Spaß? Wo sind Ihre Energie-Tankstellen? Gemeinsam mit Familie/Freunden kochen, sporteln, Hobbys leben, feiern und sich austauschen.

Den Tag gut beenden

Besonders anstrengend ist die seelische Belastung durch Stress oft vor dem Einschlafen. Sie sind müde, wollen und sollten dringend schlafen – aber es ist wie verhext. Sie wälzen sich von einer Seite auf die andere und werden immer nervöser. Auch hier gibt es ein paar Tricks, die das Umschalten erleichtern.

- **Die Sorgen davonfliegen lassen**
Schließen Sie die Augen und nehmen Sie drei tiefe Atemzüge. Überlegen Sie kurz, was im Moment Ihr stärkster Stressauslöser ist und fassen Sie diesen Zusammenhang in ein einziges Schlüsselwort (z. B. Konferenz oder Product-Mailing). Falls es sich um eine Person handelt, nehmen Sie ihren Namen als Stichwort. Sie stellen sich vor, dass Sie dieses Wort in dunkler Farbe und eckiger krakeliger Schrift auf eine kleine Tafel notieren. Dann beginnen Sie in Ihrer Vorstellung damit, diese Schrift in ihren Komponenten zu verändern. Die Buchstaben werden weich, pastellfarben, rund, angenehm. Die Tafel wird fröhlich bunt, das Wort verliert mehr und mehr den Bezug zu seinem anstrengenden Inhalt. Zum Schluss hängen Sie an die kleine Tafel lauter bunte Luftballons und lassen sie damit einfach davonfliegen.
- **Den Tag benoten**
Lassen Sie vor Ihrem inneren Auge den gesamten Tagesablauf noch einmal Revue passieren und vergeben Sie für den Gesamteindruck eine Note:
1 = sehr gut gelungener Tag

2 = ein gelungener Tag

3 = ein neutraler Tag

4 = ein weniger gut gelungener Tag

Sie erinnern sich auch an die schönen Ereignisse des Tages, Sie gehen mit einem angenehmeren Gefühl in den Schlaf, die belastende Situation ist nicht mehr so dominant und Sie werden merken, dass Ihre Tage im Schnitt recht passabel sind.....es kann ja nicht nur gute Tage geben.

- **5 gute Dinge heute**

Machen Sie sich bewusst was Sie tagsüber Schönes erlebt haben, was Ihnen gelungen ist, welche guten Begegnungen Sie hatten. Das kann z.B. auch ein bewusstes Hören von Vogelgezwitscher, die wunderbare Färbung eines Herbstwaldes oder das freundliche Lächeln eines Fremden im Bus sein. Das hilft uns den Blick mehr für das Positive zu entwickeln. Häufig erinnern wir nur das, was nicht so gut gelaufen ist.

- **Probleme in die Kiste packen**

Schließen Sie die Augen und nehmen Sie drei tiefe Atemzüge. Stellen Sie sich vor, neben Ihrem Bett steht eine große Kiste oder Truhe aus Holz. Sie öffnen langsam den Deckel und legen dann symbolisch all das hinein, was sie belastet, z. B. Lampenfieber vor der Präsentation am nächsten Tag, oder die Angst einen Termin zu vergessen oder die nötigen Unterlagen nicht zu finden. Alles was Sie gedanklich belastet, wird dort schlafen gelegt. Morgens können Sie den Deckel wieder öffnen und sich Ihre Aufgaben herausholen, die sich oft auch in der Nacht verändern. Das Unterbewusstsein denkt und erlebt sehr bildhaft und allein die Vorstellung, etwas ablegen zu dürfen, entlastet. Sie fühlen sich automatisch entspannter und freier.

- **Die Sorgen von der Seele schreiben**

Legen Sie sich beim Einschlafen Papier und Stifte zur Seite und wenn Sie nicht schlafen können, notieren Sie Ihre bedrückenden Gedanken. Stellen Sie sich vor Sie schreiben sich einen Brief oder an die Person, die Sie in 2 Monaten sein werden. Teilen Sie sich offen mit, erzählen Sie von Ihren Sorgen und Kümernissen. Sie können auch nur einzelne Stichworte notieren, die wichtigsten Gedanken festhalten und vielleicht ein wenig nach ihrer Bedeutung sortieren. Es kann ganz spannend sein nach 2 Monaten diese Briefe zu lesen, meistens muss man schmunzeln, weil es viel harmloser kommt als in unseren Vorstellungen.

- **Nachts weiterschlafen können.** Sie werden mitten in der Nacht wach und Ihre Gedanken kreisen? Zwischen 2 und 4 Uhr nachts sieht man alles in tiefstem Dunkelgrau, es kommen kaum gute Entscheidungen zustande. Das hat mit unserem Hormonstatus zur Nachtzeit zu tun und ist ganz normal. Deshalb stellen Sie sich folgendes innere Bild vor, um wieder in den Schlaf zu fallen. Ihre Gedanken klopfen an Ihre Tür, sie öffnen, begrüßen sie und lassen sie wieder ziehen (**ohne** sie hinein zu lassen). Das verknüpfen Sie mit Ihrer Atmung und Ihrem inneren Dialog: „Die Gedanken kommen“ (mit dem Einatmen) „und die Gedanken gehen“ (mit dem Ausatmen). Bei etwas Übung reicht bald schon nur „kommen“ und „gehen“ im Atemrhythmus zu denken. ...vielleicht dreimal....

Viel Spaß beim Ausprobieren, Genießen und Träumen!

Die hier angebotenen Entspannungshilfen sind sorgfältig erwogen und erprobt. Bei gesundheitlichen Problemen fragen Sie zuerst Ihren Arzt. Die Verfasserin übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder Schäden, die direkt oder indirekt auf Verhaltenstipps oder die Anwendung dieser Techniken zurückzuführen sind.