

In den folgenden Abschnitten finden Sie das Handwerkszeug, mit dem Sie an den verschiedenen Bereichen arbeiten können.

- Entspannung
- Schlaf
- Bewegung
- Ernährung
- Sofortmaßnahmen für den Stressnotfall

5.1 Warum ist Entspannung so wichtig?

Vergleichen Sie Ihr Stresslevel mit der Saite eines Musikinstruments: Steht sie unter zu wenig Spannung, kann kein Ton erklingen. Unter zu viel Spannung hingegen wird die Saite reißen. Positiver Stress, im Sinne von Herausforderungen und Spannung, gehört zum Leben dazu; der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bildet eine sinnvolle Einheit: Aufgebaute Spannung entlädt sich in der Entspannung, hier wird wieder Energie gesammelt für neuerliche Anspannung.

Eine häufige Aktivierung des sympathischen Nervensystems, wie in der akuten Stressreaktion, führt unter anderem zu höheren Konzentrationen von Adrenalin und Noradrenalin im Blut sowie in stärkerer Muskelanspannung. Das Gegengewicht dazu schafft gezielte Entspannung, sodass das Gleichgewicht immer wieder hergestellt werden kann. Versäumen Sie dies allerdings langfristig, dann kann ein Teil der physiologischen Reaktionen buchstäblich zum Selbstläufer werden und sich zum Beispiel in chronischen Kopfschmerzen oder Muskelverspannungen manifestieren.

Die Fähigkeit zur Entspannung ist die entscheidende Grundvoraussetzung zur erfolgreichen Stressbewältigung. Und Entspannung ist erlernbar. Diese Fähigkeiten können Sie entwickeln und ausbauen:

- Wahrnehmungsfähigkeit, um Spannungen zu stärken
- Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung erkennen
- Entspannung genießen können
- Anspannung und Entspannung gezielt selbst regulieren

Finden Sie Ihre persönliche Entspannungsmethode

Die Vielfalt der möglichen Entspannungsmethoden ist unüberschaubar. Man kann dabei zwischen der passiven und der aktiven Form der Entspannung differenzieren. Passive Entspannung stellt sich sozusagen „nebenbei“ ein, wenn Sie etwas tun, worin Sie ganz aufgehen oder das Ihnen Zufriedenheit schenkt, ohne dass Ihr primäres Ziel dabei unbedingt „Entspannung“ lautet. Beispiele für diese passive Art von Entspannung sind Musik hören oder selbst musizieren, Spazieren gehen, einen Tag verträdeln, Kochen, Handwerken oder im Garten arbeiten.

Methoden der aktiven Entspannung setzen Sie hingegen ein, um Ihrem Organismus bei Anspannung einen Ausgleich und Erholung zu verschaffen. Diese Art, Stress systematisch abzubauen, ist langfristig wirkungsvoller, erfordert aber ein gewisses Training im Vorfeld. Von den aktiven Entspannungsmethoden, die Ihnen mehr Entspannung und Gelassenheit bringen können, werden im Folgenden einige ausgewählte, besonders effektive Verfahren vorgestellt.

Bitte machen Sie sich aber bewusst, dass nicht jede Methode für jeden Menschen gleich gut geeignet und wirksam ist. Sie müssen sich daher zunächst die Mühe machen, die für Sie passenden Verfahren zu finden und einzuüben.

Kienbaum Expertentipp: Entspannungsmethoden

In unseren Stressbewältigungsseminaren haben sich folgende Methoden besonders gut bewährt:

- Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Atementspannung
- Yogaübungen
- Meditation

Zu diesen Methoden gibt es Einführungskurse von Krankenkassen, Volkshochschulen und Fitnessstudios, in denen Sie die verschiedenen Ansätze und Techniken ausprobieren und herausfinden können, welche für Sie persönlich gut passen.

Muskelentspannung nach Jacobson

Die progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson ist ein sehr wirksames Instrument zur Reduzierung von Anspannung und Muskelverspannungen. Sie setzt auf der rein körperlichen Ebene der Stressbewältigung an: Durch gezieltes Training machen Sie sich bewusst, wie sich der Übergangsmoment zwischen Anspannung und Entspannung, sowie die Entspannung selbst anfühlt. Der Effekt der zunächst rein körperlichen Entspannung überträgt sich dann auf Ihre Gedanken und Empfindungen und verschafft Ihnen so ein umfassendes Gefühl der Entspannung.

Vorteile der progressiven Muskelentspannung

- Die Methode kommt ohne besondere Hilfsmittel aus.
- Sie ist universell und überall einsetzbar.
- Sie hat keine unerwünschten Nebenwirkungen.
- Sie ist leicht und schnell erlernbar.

Bei den Übungen werden einzelne Muskelgruppen für kurze Zeit (etwa sieben bis zehn Sekunden) bewusst angespannt und danach (für etwa 20 bis 30 Sekunden) wieder entspannt. Bei der mit der Ausatmung verbundenen Entspannung lernen Sie nachzuempfinden, wie die gesamte Spannung im gerade aktivierten Muskel wieder abgebaut wird. Versuchen Sie, den Unterschied zum Zustand der Anspannung deutlich zu spüren. Atmen Sie während der gesamten Übung ruhig und konzentrieren Sie sich auf die Muskelgruppe, die gerade im Mittelpunkt der Übung steht. Beenden Sie Ihre Entspannungsübungen, indem Sie die Augen öffnen, tief durchatmen und Ihren Körper nach allen Seiten recken und strecken. Zu Beginn Ihres Trainings sollten Sie möglichst täglich üben, um ein nachhaltiges Gespür für Ihre Spannungszustände zu entwickeln.

Übungsprogramm: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

- Setzen oder legen Sie sich in einem geeigneten, ruhigen Raum hin. Ziehen Sie dafür bequeme Kleidung an und schalten Sie alle Störfaktoren ab.
- Spannen Sie die Muskeln eines bestimmten Körperteils nach dem Muster „Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren“ an.
- Atmen Sie ein und halten Sie die Anspannung jeweils für ca. 7 – 10 Sekunden.

- Atmen Sie aus, lösen Sie die Spannung und spüren Sie dem Erschlaffen der Muskeln bewusst nach.
- Fahren Sie nach folgendem Schema mit den anderen Muskelgruppen fort. Spannen Sie die Muskeln an, ohne sich dabei zu verkrampfen. Halten Sie die Spannung für ca. 7 Sekunden, lösen Sie diese dann mit der Ausatmung und entspannen Sie sich.
 - Ballen Sie langsam die rechte Hand zur Faust und spannen Sie die Muskeln der rechten Hand und des rechten Unterarmes an. Anschließend verfahren Sie mit dem linken Arm genauso.
 - Runzeln Sie die Stirn, ziehen Sie die Augenbrauen hoch und kneifen Sie die Augenlider zusammen.
 - Drücken Sie den Kopf möglichst fest gegen die Unterlage.
 - Ziehen Sie die Schultern hoch.
 - Winkeln Sie den Unterarm des rechten/linken Armes an und drücken Sie den Ellenbogen gegen die Unterlage.
 - Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen und schieben Sie Ihr Brustbein nach vorne.
 - Ziehen Sie den Bauch ein und drücken Sie mit der unteren Rückenpartie sanft nach unten.
 - Ziehen Sie den rechten/linken Fuß in Richtung Schienbein.
 - Strecken Sie den rechten/linken Fuß, beugen Sie die Zehen und drehen Sie den Fuß leicht nach innen.
- Wenn Sie sich durch alle Muskelgruppen durchgearbeitet haben, wandern Sie gedanklich durch Ihren gesamten Körper und genießen Sie den tiefen Entspannungszustand. Versuchen Sie sich dieses Gefühl einzuprägen.
- Zum Schluss der Übung sollten Sie sich langsam wieder „zurückholen“. Fangen Sie behutsam an, sich zu dehnen und zu räkeln und aktivieren Sie Ihren Körper langsam wieder.

Sobald Sie die Technik der progressiven Muskelentspannung beherrschen, können Sie das Prinzip der Übungen schrittweise in Ihren Alltag übertragen. Versuchen Sie so oft wie möglich, sich an das Gefühl der nachlassenden Anspannung zu erinnern. Verbinden Sie das Gefühl mit einem bestimmten Bild oder Wort – so erfinden Sie Ihr eigenes „Antistresskommando“ und belegen es mit dem angenehmen Gefühl der Entspannung.

Beispiel: Übertragung der Entspannung in den Alltag

Wenn Sie in der Lage sind, den Entspannungszustand in einer völlig ruhigen und ungestörten Umgebung herbeizuführen, üben Sie das Entspannen als nächsten Schritt in einer etwas schwierigeren Situation, z. B. während Sie in einer Warteschlange stehen oder im hektischen Berufsverkehr zur Arbeit fahren. Steigern Sie auf diese Weise die Herausforderung von Woche zu Woche. Mit ausreichender Übung werden

Sie schließlich in der Lage sein, auch in Situationen, in denen Sie eine starke Anspannung empfinden, etwa kurz vor einer wichtigen Präsentation, sich selbst „auf Kommando“ zu beruhigen.

Die Methode der PME können Sie in zahlreichen Kursen erlernen oder Ihr Selbststudium zu Hause mit Anleitungen aus Büchern und CDs unterstützen.

Autogenes Training

Eine weitere wirksame Möglichkeit zur aktiven Entspannung ist das autogene Training. Diese Methode zielt darauf ab, Ihr vegetatives Nervensystem, also die autonom ablaufenden Körperfunktionen (wie Herzschlag, Atmung, Blutdruck) zu regulieren und auf diese Weise Entspannung zu finden. Für viele Menschen ist diese Methode allerdings recht schwierig zu erlernen – der Grund liegt auf der Hand: Bewusst die Hand zur Faust zu ballen, fällt uns zunächst leichter, als durch Konzentration unseren Herzschlag zu verlangsamen, der ja nicht per se unseren bewussten „Befehlen“ folgt.

Mit regelmäßiger Übung kann es Ihnen aber tatsächlich gelingen, durch die gezielte Vorstellung bestimmter Veränderungen in Ihrem Körper diese Veränderungen herbeizuführen. Die wichtigsten Bilder, die im autogenen Training verwendet werden, sind Wärme und Schwere – möglicherweise funktionieren bei Ihnen aber auch ganz andere Vorstellungen besser, um sich in einen Entspannungszustand zu versetzen.

Beispiel: Schwereübung

Legen oder setzen Sie sich entspannt hin und geben Sie sich etwas Zeit, um zur Ruhe zu kommen. Fangen Sie dann damit an, folgende Formel in Gedanken aufzusagen:

- Mein rechter Arm ist schwer (5- bis 7-mal wiederholen)
- Mein linker Arm ist schwer (5- bis 7-mal wiederholen)
- Beide Beine sind schwer (5- bis 7-mal wiederholen)

Auf Ihren Körper hat diese Übung folgende Wirkung: Durch die gedankliche Beeinflussung Ihres Nervensystems erweitern sich Ihre Blutgefäße. Das wiederum erhöht das Blutvolumen, wodurch ein Schweregefühl entsteht.

Auch diese Methode können Sie in verschiedenen Kursen erlernen und durch Selbststudium zu Hause mit Anleitungen aus Büchern und CDs unterstützen.

Atementspannung

Eine der einfachsten und gleichzeitig sehr wirksamen Methoden zum Umgang mit Anspannung ist das richtige Atmen – so banal es auch klingen mag. Wenn Sie lernen, Ihre Atmung zu kontrollieren, haben Sie schon ein sehr wirksames Werkzeug für den Abbau körperlicher Spannungszustände. In der Regel atmen wir nämlich unbewusst flacher, sobald wir uns unter Druck gesetzt fühlen. Dadurch gelangt weniger Sauerstoff in den Blutkreislauf und damit auch ins Gehirn. Gleichzeitig steigt durch den Stress unsere Herzfrequenz, der Blutdruck erhöht sich, ein Gefühl der Anspannung resultiert. Durch tiefes, gleichmäßiges und bewusstes Atmen können Sie das vermeiden.

Übung: Antistressatmung – Atmen Sie sich frei!

- Legen oder setzen Sie sich bequem hin, legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und die andere auf Ihre Brust.
- Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Achten Sie dabei darauf, dass sich die Hand auf Ihrem Bauch hebt und senkt und die Hand auf Ihrer Brust nicht bewegt – das ist Bauchatmung.
- Atmen Sie ein und zählen Sie dabei in Gedanken bis drei.
- Legen Sie dann eine kleine Atempause ein. Halten Sie dabei jedoch die Anspannung. Während Sie ausatmen, zählen Sie im gleichen Tempo bis vier.
- Lösen Sie die Anspannung.
- Wenn Sie die einsetzende Entspannung fühlen, stellen Sie sich vor, dass die Anspannung mit jedem Ausatmen aus Ihrem Kopf herausströmt.
- Nach einer kleinen Pause beginnen Sie die Übung von vorn.
- Wiederholen Sie diese Übung ein paar Minuten lang und integrieren Sie die bewusste Atemeinheit so oft wie möglich in Ihren Alltag.

Entscheidend bei dieser Übung ist die Gleichmäßigkeit – dann finden Sie von ganz alleine in Ihren eigenen Rhythmus.

Bitte denken Sie auch im Alltag daran, sich zwischendurch immer wieder Frischluftpausen zu verschaffen! Unser Gehirn braucht regelmäßig Sauerstoff, um funktionstüchtig zu bleiben: Sauerstoff-

mangel führt indes schnell zu Kopf- und Gliederschmerzen, Ermüdungserscheinungen und Konzentrationsschwäche.

Kienbaum Expertentipp: Atemtechnik für den Stressnotfall

Atmen Sie ganz langsam durch die Nase ein und füllen Sie mit einem tiefen Atemzug Ihre Lunge, so weit Sie nur können. Halten Sie den Atem für einige Sekunden an. Dann atmen Sie langsam durch leicht geöffnete Lippen aus und pressen Sie nach und nach alle Luft aus Ihrer Lunge heraus – bis auf den allerletzten Rest. Wenn Sie denken, Sie sind komplett leer geatmet – es geht noch ein bisschen weiter! Wiederholen Sie diese langsamen Atemzüge einige Male und atmen Sie dann wieder normal weiter.

Yogaübungen

Das Wort Yoga stammt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet so viel wie „verbinden“. Dies beschreibt bereits das Ziel dieser fernöstlichen Bewegungsphilosophie: Körper und Geist in Einklang zu bringen. Yoga kann Ihnen durch die Konzentration auf bewusstes Atmen und durch die Abstimmung der eigenen Bewegungen auf den Atem helfen, Ihren Körper zu entspannen und Sie insgesamt zu beruhigen. Sie wirken damit den Folgeerscheinungen von Stress entgegen und beeinflussen Ihre Gesundheit positiv.

Viele Yogaübungen beruhen auf dem Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung und mindern so die Aktivität des sympathischen Nervensystems. Die Dehnung der Muskeln und Bänder verbessert zudem die Beweglichkeit und fördert die Durchblutung. Gleichzeitig werden die inneren Organe aktiviert, was wiederum einen positiven Einfluss auf die Atmung hat.

Yoga sollten Sie idealerweise durch die Teilnahme an einem Anfängerkurs erlernen und zunächst unter Anleitung praktizieren. Anschließend können Sie die Übungen auch zu Hause durchführen. Im Folgenden stellen wir Ihnen einige leichtere Yogaübungen vor, die Sie ganz einfach im Alltag oder sogar im Büro durchführen können.

Übung: Bürovariante der Katze

Rücken Sie an die vordere Kante Ihres Bürostuhls. Öffnen Sie die Beine hüftbreit und achten Sie dabei darauf, dass Ihre Knie einen rechten Winkel bilden. Lassen Sie die Arme seitlich hängen. Beim Einatmen rol-

len Sie die Schultern nach hinten, blicken nach oben und machen ein Hohlkreuz. Beim Ausatmen rollen Sie die Schultern nach vorne und machen einen Katzenbuckel, senken den Kopf und ziehen den Bauch ein. Wiederholen Sie diese Übung fünfmal. So mobilisieren Sie Ihre Wirbelsäule, lockern die Schultern, öffnen den Brustkorb und vertiefen Ihre Atmung.

Übung: Bürovariante der Vorbeuge

Rücken Sie an die vordere Kante Ihres Bürostuhls. Öffnen Sie die Beine hüftbreit und achten Sie dabei darauf, dass Ihre Knie einen rechten Winkel bilden. Verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken. Beim Einatmen richten Sie den Rücken auf und blicken zur Decke. Beim Ausatmen beugen Sie sich mit geradem Rücken nach vorne. Dabei dehnen Sie die Arme weit nach hinten und entspannen Ihren Nacken. Halten Sie diese Position fünf Atemzüge lang und wiederholen Sie die Übung fünfmal. Damit dehnen und entspannen Sie Ihre Schulter- und Brustmuskulatur, verbessern die Durchblutung von Kopf, Nacken und Schultern und verschaffen sich neue Energie.

Übung: Kindhaltung

Knien Sie sich auf eine weiche Unterlage und setzen Sie sich mit dem Po auf die Fersen. Beugen Sie sich langsam mit dem Oberkörper nach vorne und legen Sie die Hände entspannt nach hinten ab. Atmen Sie tief durch die Nase ein und aus und zählen Sie dabei jeweils mindestens bis sechs. Halten Sie diese Position für fünf bis zehn Minuten. Sie dehnen damit Ihren gesamten Rücken, lösen Verspannungen, beruhigen sich und finden tiefe Entspannung.

Übung: Wechselatmung

Setzen Sie sich gerade hin und schließen Sie die Augen. Heben Sie dann die rechte Hand und schließen Sie mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch. Atmen Sie durch das linke Nasenloch 4 Sekunden lang ein und füllen Sie Ihre Lunge damit zu etwa 3/4. Anschließend schließen Sie beide Nasenlöcher mit dem Daumen und dem Ringfinger und halten die Luft 4 Sekunden lang an, bevor Sie das rechte Nasenloch wieder öffnen und durch dieses 8 Sekunden lang ausatmen. Leeren Sie dabei Ihre Lunge (fast) vollständig. Wiederholen Sie die Übung mit wechselnden Nasenlöcher einige Male. Diese Wechselatmung hilft Ihrem Körper, die Lungenkapazität zu erhöhen und die Atmung unter Kontrolle zu bringen. Gerade die Perioden des Atemanhaltens sind ein gutes Training für Herz und Kreislauf. Geistig fördert die Wechselatmung besonders Ihre Konzentrationsfähigkeit und hilft Ihnen, innere Ruhe und Kraft zu finden.

Yoga wird in speziellen Yogastudios angeboten, inzwischen aber auch in Fitnessstudios, von Krankenkassen oder Volkshochschulen. Testen Sie mit Probestunden, welche der zahlreichen Variationen Ihnen am meisten zusagt (Hatha, Ashtanga, Shivananda, Power-Yoga ...). Wenn Sie damit beginnen wollen, Yoga zu praktizieren, achten Sie vor allem auf gut ausgebildete Lehrer, die Sie beim Üben korrigieren.

Meditation

Meditation wird seit Tausenden von Jahren praktiziert, auch wenn dies in der westlichen Welt erst seit den letzten Jahrzehnten langsam an Akzeptanz gewinnt. Meditation zielt darauf ab, ein inneres Gleichgewicht zwischen Körper und Geist herzustellen und so zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu verhelfen.

Mit regelmäßig ausgeübter Meditation können Sie positiv auf geistige und körperliche Stresssymptome einwirken. Meditation hilft Ihnen beim Lösen von Spannungen und Ängsten sowie beim Abbau von stressbedingten Funktionsstörungen wie Schlaflosigkeit oder Bluthochdruck. Gleichzeitig trainieren Sie beim Meditieren Ihre Konzentrationsfähigkeit.

Übung: Einstieg in die Meditation

- Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie nicht gestört werden.
- Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein.
- Konzentrieren Sie sich auf ein Objekt, ein Geräusch, einen Gedanken oder ein Wort.
- Bleiben Sie für ca. 15–20 Minuten in dieser Haltung.
- Falls Ihnen andere Gedanken „dazwischenkommen“, lassen Sie sie einfach weiterziehen.

Es gibt viele verschiedene Arten der Meditation. Allen gemeinsam ist das Ziel, das eigene Bewusstsein voll und ganz auf ein bestimmtes Objekt oder einen Gedanken zu konzentrieren. Meditation ist also eine Art sehr intensiver Betrachtung.

Eine sehr einfache und für Einsteiger geeignete Methode der Meditation ist die Konzentration auf das eigene Atmen und das Zählen der Atemzüge.

Übung: Atemmeditation

- Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie Ihre Augen.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und fangen sie an, Ihre Atemzüge zu zählen – bis Sie bei zehn angelangt sind. Beginnen Sie dann wieder bei eins.
- Versuchen Sie auf diese Weise ca. 20 Minuten zu meditieren. Üben Sie möglichst täglich.

Zu Beginn wird es Ihnen sicherlich schwerfallen, sich nur auf Ihre Atemzüge und das Zählen zu konzentrieren. Es werden Ihnen immer wieder Gedanken dazwischenfahren. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Üben Sie weiter: Es dauert einige Zeit, bis Sie sich wirklich nur auf sich konzentrieren können, ohne sich ablenken zu lassen.

Kurze Entspannungseinheiten für den Alltag

Ausgerechnet in den Momenten, in denen wir die größte Hektik erleben und dringend eine Auszeit bräuchten, erlauben wir uns diese meist nicht. Dabei brauchen Sie in diesen Situationen eigentlich nur den Mut, „Stopp!“ zu sagen, tief durchzuatmen und eine kurze Auszeit einzuschieben. Die wenigen Minuten, die Sie dadurch verlieren, holen Sie um ein Vielfaches wieder herein, weil Sie danach mit größerer Konzentration und frischer Energie wieder bei der Sache sind. Probieren Sie die verschiedenen Methoden einmal aus. Vielleicht ist eine dabei, die Sie in Ihren Alltag einbauen können.

Tennisball

Nehmen Sie einen Tennisball in die Hand und drücken Sie ihn zehn Sekunden lang so fest Sie können. Dann lösen Sie langsam wieder die Anspannung Ihrer Finger und der gesamten Hand. Versuchen Sie, das Gefühl der Entspannung aus der Hand durch den Rest Ihres Körpers fließen zu lassen. Diese Technik basiert auf dem Prinzip der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson.

Kutscherschlaf

Mit dem Kutscherschlaf tanken Sie in einer kurzen, leistungsfördernden Tagschlafphase neue Energie. Keinesfalls darf das „Nicker-

chen“ allerdings so lange dauern, dass Sie in eine erste Tiefschlafphase fallen. Setzen Sie sich für die Übung auf einen Stuhl und stellen Sie beide Beine breit und fest auf den Boden. Stützen Sie sich mit den Unterarmen auf den Oberschenkeln auf und beugen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne (Kutscherhaltung). Nehmen Sie anschließend Ihren Schlüsselbund in die Hände und schließen Sie die Augen. Sobald Ihr Körper die maximal mögliche Entspannung erreicht hat, verlieren Sie die Kontrolle über Ihre Muskeln und befinden sich exakt am Übergang in eine erste Schlafphase. Bevor Sie aber in diese hinübergleiten, erwachen Sie vom Geräusch des herunterfallenden Schlüssels.

Stretching

Setzen Sie sich gerade auf Ihren Bürostuhl und verschränken Sie die Hände im Nacken. Versuchen Sie dann langsam, Ihre Ellenbogen vorne vor der Nase zusammenzuführen. Dabei atmen Sie gleichmäßig ein und aus und konzentrieren sich auf den leichten Zug in Ihren Nackenmuskeln. Während des Einatmens lockern Sie die Position wieder ein wenig. Wiederholen Sie diese Übung zehnmal.

Augenentspannung

Diese kurzen Übungen zur Entspannung Ihrer Augen können Sie in Ihren Arbeitsalltag einbauen:

- Fixieren Sie einen weit entfernten Punkt für einige Sekunden und blinzeln Sie dabei häufig.
- Schließen Sie die Augen und verdecken Sie sie mit den Handballen, indem Sie diese gegen die inneren Wangenknochen und die Nasenwurzel drücken. Ihre Augen können sich nun in der „dunklen Höhle“ entspannen. Genießen Sie die Dunkelheit für einige Augenblicke, gönnen Sie Ihren Augen die Entspannung und atmen Sie tief durch. Anschließend nehmen Sie die Hände von den Augen und blinzeln behutsam wieder in die Umgebung.
- Drücken Sie mit den Fingerspitzen gegen den Knochen der Augenhöhle oberhalb Ihrer Lider, ungefähr in der Mitte der jeweiligen Augenbraue.

Time-out

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

Phantasiereise an einen schönen Ort

Gehen Sie auf eine „innere Reise“. Stellen Sie sich diese Situation vor:

- Sie befinden sich an einem Ort, den Sie als besonders angenehm empfinden.
- Schauen Sie sich an diesem schönen Ort um: Faulenzen Sie, sehen Sie den Wolken nach, schnuppern Sie die frische Luft etc.
- Nach ein paar Minuten öffnen Sie langsam die Augen und kehren wieder in die vertraute Wirklichkeit zurück.
- Achten Sie darauf, langsam aufzustehen, damit Ihnen nicht schwindelig wird.

Entschleunigen

Dreht sich die Welt um Sie herum immer schneller? Dann hetzen Sie nicht mit, sondern schalten Sie bewusst auf Schneckentempo um. Flanieren Sie langsam durch die U-Bahn-Gänge oder die Fußgängerzone und beobachten Sie 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 zu den wesentlichen Dingen des Lebens zurück.

5.2 Können Sie Stress ausschlafen?

Während des Schlafens laufen unsere körpereigenen Reparaturmechanismen auf Hochtouren. Im Gehirn finden wichtige Verarbeitungsprozesse statt und das Immunsystem entwickelt neue Abwehrzellen. Zu wenig und/oder unregelmäßiger Schlaf wirkt sich daher negativ auf unsere Leistungsfähigkeit aus. Akuter und chronischer