

413 – Wege aus dem Stress – Beate Pfänder

Stressbewältigungstechniken

<p>Kurzfristige Erleichterung <i>Spannungsminderung IN Stresssituationen</i></p>	<p>Langfristige Veränderungen <i>Lösungsorientierte Stressbewältigung, Stressresistenterer Organismus</i></p>
<p>Spontane Entspannung Wahrnehmungslenkung Positive Selbstgespräche Kontrolliertes Abreagieren</p>	<p>Entspannungstechniken Problemlösen Einstellungsänderungen Glückserlebnisse</p>
<p>Spontane Entspannung</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ins Tageslicht schauen (aktiviert Gehirn) · Wasser trinken · Kaltes Wasser über die Handgelenke laufen lassen · Muskelpartie fest anspannen und loslassen · Überkreuzbewegungen (simuliert Laufbewegung) · Sich strecken und Augen nach oben richten 	<p>Entspannungverfahren</p> <ul style="list-style-type: none"> · Progressive Muskelentspannung · Autogenes Training · Yoga, Tai Chi, Qi Gong, · Meditation · Regelmäßiger Ausdauersport
<p>Wahrnehmungslenkung</p> <ul style="list-style-type: none"> · „Halt“ oder „Stop“ sagen · Photo, Bild, Gegenstand betrachten, der angenehme Empfindungen auslöst · Inneres Bild aufrufen · Duft riechen (Zitrone, Lavendel Lieblingsparfüm) 	<p>Problemlösung</p> <ul style="list-style-type: none"> · Prioritäten A,B,C, · Zeitpuffer setzen · Arbeitsorganisation · Entspannende Übergänge schaffen
<p>Positive Selbstgespräche</p> <ul style="list-style-type: none"> · „Bleib ruhig. Wart erst mal ab“ · „Ich kann das schaffen“ · „Ich bin gut vorbereitet“ · „Ich tue mein bestes, kann aber Fehler machen“ · „Ich akzeptiere mich voll und ganz, mit all meinen Problemen und Begrenzungen“ 	<p>Einstellungsänderungen</p> <ul style="list-style-type: none"> · Innere Antreiber erkennen · Recht auf Ruhe und Gesundheit · Glaubenssätze überprüfen · Persönlichkeitsentwicklung
<p>Kontrolliertes Abreagieren</p> <ul style="list-style-type: none"> · Treppe laufen · Mit dem Fuß aufstampfen · Ärger aussprechen, wenn man alleine ist 	<p>Zufriedenheitserlebnisse schaffen</p> <ul style="list-style-type: none"> · Dankbarkeitsübung · Glücksmomente schaffen und erinnern · Soziale Beziehungen pflegen · Partnerschaft · Hobbies neu entdecken, nachgehen · Tapetenwechsel · Sich etwas gönnen, sich belohnen

Schnelle Stresslöser

Atmung

- ❖ Atemfrequenz von ca.16 auf 4 Atemzüge pro Minute reduzieren durch bewusstes und langsames ausatmen
- ❖ Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung. Allein dadurch reduziert sich die Atemfrequenz.

Empfehlung von Herzchirurg C.Bernard

- ❖ Sagen Sie innerlich „Halt“ zu sich selber
- ❖ Atmen Sie langsam ein und wieder aus. Lassen Sie dabei die Schultern fallen, und entspannen Sie die Hände.
- ❖ Atmen Sie noch einmal tief und lösen Sie die Zähne beim Ausatmen voneinander.
- ❖ Machen Sie noch einige ruhige Atemzüge

Stirn halten

- ❖ Berühren Sie die Stirnbeinhöcker mit Daumen und Zeigefinger, wenn Sie in Stresssituationen klar denken sollen. Dadurch fördern Sie die Durchblutung der kognitiven Gehirnregionen.

Flucht/ Unterbrechung/ aus der Situation rausgehen

- ❖ Aufstehen
- ❖ Aus dem Fenster sehen/ den Blick vom Bildschirm lösen
- ❖ Kurz frische Luft schnappen
- ❖ Wasser trinken
- ❖ Gegenstände bewusst betrachten, z.B. ein schönes Bild

„Schöne Gedanken“

- ❖ Sich eine schöne Situation vor Augen führen (Urlaub, Anerkennung, Erfolg)
- ❖ Durchlesen der Erfolgsinventur

Entspannende Übergänge zwischen Situationen

verhindern eine Aufsummierung von Stressbelastungen

Spannen und lösen

- ❖ Die Fäuste anspannen, tief einatmen, Spannung halten und L-Ö-S-E-N

Gewahrsein des Herzens

- ❖ Lenken Sie Ihre innere Aufmerksamkeit auf Ihr Herz. Fragen Sie ihr Herz, was in dieser Situation am besten für Sie wäre.

Einführung in die progressive Muskelentspannung

Übersicht:

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder legen Sie sich auf den Rücken. Finden Sie eine angenehme Position und lassen Sie sich Zeit, ruhig zu werden. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Das fällt Ihnen sicherlich leichter, wenn Sie Ihre Augen schließen oder einen Punkt vor sich fixieren.

Zunächst üben Sie das bewusste Anspannen und Loslassen der einzelnen Muskelgruppen. Versuchen Sie, sich die Reihenfolge der anzuspannenden Muskelgruppen einzuprägen, damit der Ablauf der Entspannung automatisiert wird. Zu Beginn können Sie sich einzelne Muskelgruppen aussuchen und üben.

Wie lange sollten Sie die Muskeln anspannen?

Die Anspannungszeit sollte jedes Mal etwa 10 Sekunden betragen. Spannen Sie nur so stark an, wie es Ihnen angenehm ist. Sie sollten keine maximale Anspannung oder Schmerzen spüren.

Atmen Sie während der Anspannung ruhig und gleichmäßig weiter. Beobachten und empfinden Sie die Spannung in Ihrer Muskulatur.

Was geschieht während der Entspannung?

Lassen Sie dann mit dem Ausatmen los und machen Sie 30-40 Sekunden Pause. Spüren Sie in Ihren Körper und fühlen Sie den Unterschied zwischen der Anspannung und der fortschreitenden Entspannung der Muskulatur. Genießen Sie das angenehme Gefühl von Schwere und Wärme.

Dabei ist es völlig normal, wenn Ihre Aufmerksamkeit einmal von Ihrem Körper und von Ihrem Empfinden abschweift. Sie behalten dennoch die Kontrolle über sich, Sie führen die Entspannung ja selbst herbei und Sie können Ihre Aufmerksamkeit zur Anspannung wieder auf Ihre Muskulatur lenken.

Sie können die Anspannung einer Muskelgruppe wiederholen, ehe Sie zur nächsten wechseln. Zum Abschluss der Übung gehen Sie in Gedanken noch einmal alle Muskelgruppen durch und überprüfen Sie den Spannungszustand.

Wie aktiviert man sich wieder?

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die Umgebung. Räkeln und strecken Sie sich, ballen Sie mehrmals die Hände zu Fäusten und öffnen sie wieder, bewegen Sie sich langsam. Öffnen Sie Ihre Augen, und kommen Sie über die Seite wieder nach oben.

Zur Durchführung der progressive Muskelentspannung

Bei der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen werden die Muskeln in sieben Muskelgruppen zusammengefasst.

1. Muskeln des dominanten (stärkeren) Arms

Schließen Sie die Hand zu einer Faust. Drücken Sie den Arm gegen den Boden bzw. gegen den Körper.

Erhöhen Sie dann die Spannung in der Faust, aber nur soweit, wie es Ihnen angenehm erscheint.

2. Die Muskeln des nicht dominanten (schwächeren) Arms

s. dominanter Arm

3. Die Gesichtsmuskeln

Ziehen Sie die Augenbrauen hoch, pressen Sie die Lippen zusammen und drücken Sie die Zunge gegen den Gaumen.

4. Die Nackenmuskulatur

Senken Sie das Kinn Richtung Brustbein und drücken Sie den Hinterkopf gegen die Unterlage. Ziehen Sie die Schultern etwas nach oben Richtung Ohren.

5. Die Bauch- und Rückenmuskulatur

Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen und spannen Sie den Bauch an, indem Sie die Lendenwirbelsäule in den Boden drücken. Gleichmäßig weiteratmen!

6. Die Muskeln des dominanten Beins

Ziehen Sie die Fußspitzen an und drücken Sie die Ferse in den Boden. Spannen Sie das gestreckte Bein mit Unterschenkel-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur aktiv an.

7. Die Muskeln des nicht dominanten Beins

s. dominantes Bein

Viel Spaß und gute Entspannung!