



## Entspannung bei Stress: Praktische Tipps für weniger Stress

*Möchtest Du den stressigen Alltag für einen Moment hinter Dir lassen, eine Auszeit vom Stress nehmen? Gar nicht so einfach, oder? Denn abschalten und entspannen will gelernt sein – dies geht nicht auf Knopfdruck. Finde hier mehr Hintergrundinformationen für Dich.*

### Erholung und Entspannung in Balance mit Aktivität

**U**m gesund und leistungsfähig zu bleiben, aber auch um das Leben geniessen zu können, ist eine Balance zwischen Aktivsein und Entspannen notwendig. Ein Ausgleich zwischen

Anstrengung und Erholung. Denn ein Ungleichgewicht führt zu verminderter Leistungsfähigkeit und damit oft auch zu Überforderung und Stress.

### Entspannung bewusst erleben

**E**ntspannung ist nicht mit Schlaf gleichzusetzen. Entspannung erlebt man bewusst im Alltag, in einem wachen Zustand. Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten zu entspannen, jeder Mensch hat seine eigenen Vorlieben und auch Techniken wie er zur Entspannung findet:

Vom einfachen bewussten mehrfachen tiefen Durchatmen, dem Spaziergehen im Wald oder dem Hören von entspannter Musik oder

einem warmen Bad gibt es unterschiedliche Methoden, um in einen Zustand zur Entspannung zu geraten.

Dabei zeigt die Erfahrung in meinen Kursen und Veranstaltungen, dass es gar nicht so sehr auf die Technik ankommt. Sondern vielmehr, dass regelmässig geübt wird. Denn nur so können sie auch konsequent im stressigen Alltag angewendet werden.



## Hier findest Du praktische Entspannungs-Tipps

### Ausgleichende Pausen im Büro

**E**infache Übungen am Schreibtisch, im Meeting oder auf dem Weg zur Arbeit helfen Dir kurzfristig Verspannungen zu lösen. Die Übungen bringen Ihren Kreislauf in Schwung, unterstützen die Beweglichkeit Ihrer

Wirbelsäule und dienen der Entspannung. Dabei muss es gar nicht viel sein, schon wenige einfache Massnahmen helfen im Büro zum Entspannen:

### Einfache Tipps zur Entspannung im Büro

- Platziere Arbeitsmaterialien, die Du häufig verwendest, auf einer vom Schreibtisch entfernten Ablagefläche
- Platziere den Drucker so, dass Du aufstehen musst, um ihn zu erreichen.
- Überbringe Mitteilungen persönlich, anstatt zu mailen oder zu telefonieren.
- Wenn Du an einem Ort stehen musst, z. B. vor dem Kopierer, nutze die Zeit, um auf den Zehenspitzen zu stehen oder eine Lockerungsübung zu machen.
- Nutze die Kaffeepause als kleine Bewegungspause und nehmen Sie Ihr Getränk stehend ein.

### Atemübungen zur Entspannung

**S**chon wenige Atemübungen können Dir auf eine einfache und effektive Art helfen, die negativen Auswirkungen einer oberflächlichen Atmung abzubauen und darüber hinaus Entspannung hervorzurufen.

Dass sich Atemübungen positiv auf die Gesundheit auswirken und Anspannung und Stress abbauen, haben östliche Atem- und

Bewegungsschulen wie Yoga, Qi Gong und Tai-Chi schon vor Jahrtausenden entdeckt und auch von westlichen Lehrern aufgegriffen. Ganz gleich, welchen Ansatz du verfolgst, die Atemübungen haben gemeinsam, dass der Mensch ganzheitlich betrachtet wird, das heisst aus einer körperlichen, psychischen und sozialen Perspektive.



## Entspannungsübung: Die Bauchatmung

Lege Dich auf den Rücken oder setze Dich mit geradem Rücken hin. Lege Deine Hände auf den Bauch, das hilft Dir um besseren Kontakt zu Deinem Atem aufzunehmen. Wenn Du später ein Gefühl für die Atmung entwickelt hast, ist das nicht mehr nötig.

Atme gleichmässig und ohne Anstrengung durch die Nase ein und aus. Die Atmung sollte dabei natürlich fliegend sein. Bei der Einatmung spürst Du, wie sich der Bauch leicht nach aussen wölbt. Lass dabei vorerst die Luft in Deinen Bauch fließen und anschliessend in den Brustraum. Atme aus, indem Du zuerst Deinen Brustkorb, dann Deine Bauchdecke entspannst. Der Bauch bewegt sich dabei leicht nach innen. Wenn Du vollständig ausgeatmet hast, mache eine kleine Pause und atme erst wieder ein, wenn Du das Bedürfnis dazu verspürst, setze Dich dabei nicht unter Druck.

Durch diese Übung wird die eingeatmete Luftmenge erhöht. Und somit die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff verbessert und Entspannung setzt ein. Wenn Du frisch beginnst zu üben kann es sein, dass es Dir möglicherweise leicht schwindlig wird. Dies kann mit der vermehrten Sauerstoffzufuhr in Zusammenhang stehen und wird sich rasch wieder normalisieren.

Wenn möglich nimm Dir pro Woche ca. 5-10 Minuten Zeit, um die Bauchatmung bewusst durchzuführen. Sie wird Dir vielleicht zu Beginn etwas schwerfallen, da Deine Atemhilfsmuskulatur noch schwach ist. Doch nach und nach wirst Du den positiven Effekt spüren und die Übung dir leichter gelingen. Dann kannst Du die Übung im Zug, bei der Arbeit oder Zuhause machen: Mit der Zeit gewöhnst Du Dich an die „richtige“ Bauchatmung und wirst immer mehr so atmen. Du wirst insgesamt lockerer und Dich ruhiger und entspannter fühlen.



## Autogenes Training für Entspannung zwischendurch

**A**utogenes Training zur Entspannung wurde im letzten Jahrhundert vom deutschen Neurologen Johannes Heinrich Schultz entwickelt. Ziel ist es dabei, sich an jedem Ort und zu jeder Zeit willentlich entspannen zu können. Es ist dabei nicht ausschlaggebend, ob Du im Sitzen oder im Liegen übst.

### Autogenes Training zur Entspannung

**D**as Autogene Training beginnt mit der sogenannten Schwereübung und folgt dann einem klaren Ablauf, wobei die vorgegebene Reihenfolge eingehalten werden sollte.

Die ersten drei Übungen kann jede und jeder bedenkenlos – unabhängig vom Gesundheitszustand – ausführen. Es wird empfohlen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Beschwerden, Migräne oder schweren psychischen Problemen ein Arzt zu konsultieren, bevor Sie die letzten drei Übungen durchgeführt werden.

**Schwereübung:** In dem Du Dir vorstellst, dass Deine Arme und Beine schwer werden und somit eine allgemeinen körperlichen Schwere erreicht wird, förderst Du Deine muskuläre Entspannung.

Das Autogenes Training besteht aus sechs Grundübungen welche unter Anleitung erlernt werden sollten. Wie bei allen Entspannungstechniken ist dabei wichtig, dass Du Dir Zeit lässt diese zu erlernen. Erfahrungsgemäss solltest Du in sechs Wochen das Autogene Training eigenständig durchführen können.

**Wärmeübung:** Die Entspannung der Muskulatur führt zu einer Ausdehnung der Blutgefässe, was als Wärme wahrgenommen wird.

**Atemübung:** Bei dieser Übung geht es um die Beobachtung der Atmung.

**Herzübung:** Der Herzschlag wird bewusst wahrgenommen– durch Fühlen des Pulses am Handgelenk oder mit der Hand auf der Brust.

**Leibübung:** Die vorausgegangenen Übungen aktivieren den Magen-Darm-Trakt. Diese Aktivierung wird als Wärme und Bewegung im Leib wahrgenommen und durch aktive Beobachtung verstärkt.

**Stirnübung:** Dabei ist das Ziel, sich die Stirn kühl und klar vorzustellen.



## Progressive Muskelrelaxation (PMR) für tiefe muskuläre Entspannung

**D**ie progressive Muskelrelaxation (PMR) wurde vom Arzt E. Jacobson Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt. Es handelt sich dabei um eine leicht erlernbare Technik deren Wirksamkeit durch eine Vielzahl an wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde.

Die Progressive Muskelrelaxation beruht auf der allgemeingültigen Beobachtung, dass sich die Muskulatur bei emotionaler Anspannung verspannt. Die Übungen helfen, die Muskelspannung, Puls, Blutdruck und Atemfrequenz abzusenken, und führen zu einem angenehmen Zustand der Entspannung.

### Wie funktioniert PMR?

**B**ei der progressiven Entspannung nach Jacobson werden nacheinander verschiedene Muskelgruppen des Körpers wie z.B. Arme, Gesicht, Nacken- und Schulterbereich aber auch Bauch, Rücken und Beine für 10 Sekunden angespannt und dann wieder entspannt.

kann im Körper nachgespürt werden: Die Muskulatur fühlt sich weich, locker und entspannt an. Danach wird die Anspannung nach etwa 30 Sekunden wiederholt, die daraus resultierende Entspannung wird «progressiv» – also stetig mehr und mehr – wahrgenommen und somit immer mehr vertieft.

Dabei wird das Entspannen der Muskeln bewusst wahrgenommen. Diese Empfindung

## Individuelle Entspannung finden

**L**etztendlich ist es egal, wie Du zu Deiner Entspannung findest. Meine Erfahrung zeigt, dass dabei der Anfang mit am schwersten ist: Dein Alltag ist geprägt von Zeitdruck, viele Termine bestimmen Deinen

Tagesablauf. Die Herausforderung ist, sich regelmässig wenige Minuten Zeit freizuschaffen, um bestimmte Entspannungstechniken zu üben.