

Stress explosiv abbauen - kurze Auszeit nehmen

Wer erkannt hat, dass er sich gestresst fühlt, tendiert oft dazu, diesen in sich hinein zu fressen. Erkennst Du Dich wieder? Oftmals ist aber das Gegenteil die beste Medizin. Lieber explodieren als implodieren. Wer seinen Emotionen freien Lauf lassen kann, der fühlt sich hinterher besser. Die Anspannung, die sich im Körper bei Stress aufbaut, muss sich Bahn brechen. Darum in Überforderungssituationen kurz aufzuspringen, in einen Boxsack schlagen, mit den Fäusten auf den Brustkorb poldern oder eine Treppe hinaufrennen. So wird das Stresshormon Cortisol abgebaut, welches die Arbeitsvorgänge im Gehirn blockiert. Statt ständig Druck in sich aufzunehmen, ist also ein gesunder Affenschrei von Zeit zu Zeit eine gute Methode zur Stressbewältigung.

Sinnesorgane wecken

Iss etwas geschmacklich Intensives. Der Sinnesreiz holt Dich aus Deinem Stressfilm. Beiss in eine Chili-Zitrone-Saure Gummischleckerei-Knoblauch-Ingwersaft oder was bei Dir eine starke Reaktion auslöst. Wichtig ist, dass Du damit den Stress unterbrechen kannst.

Körperklopfen

Beklopfe mit den Fingerkuppen die bekannten Stresszonen des Körpers. Brustbein-Brustkorb-Schultern-Hinterkopf-Kiefer-Kopf und Stirn. Als Abschluss massierst Du den Bauch mit der Handfläche im Uhrzeigerkreislauf.



Achtsamkeit im Alltag integrieren

Achtsamkeit holt ins hier und jetzt. Achtsamkeit ist gepflegte Langsamkeit.

Suche dir 3 kleine Tätigkeiten aus deinem Alltag heraus und tue sie achtsam.

- Beim Verlassen des Hauses, nimmst Du 3 tiefe und bewusste Atemzüge.
- Beim Schuhwechsel wirst Du langsam, streifst die vorherige Arbeit ab und stimmst Dich auf die kommende Tätigkeit ein.
- Wenn du vor einer roten Ampel stehst entspanne Deine Schulterpartie und konzentriere Dich auf Deine Atmung.
- Nach dem Aufwachen begrüsst Du den Tag mit einem frohen „Hallo Tag, was bringst Du mir Gutes“.
- Beim Zähneputzen stehst Du aufmerksam auf beide Beine und lässt aus Deinen Fusssohlen Wurzeln in den Boden wachsen.

Beachte und fühle alle deine Sinne, deinen Atem und deinen Körper, während du diese Kleinigkeiten achtsam ausführst.

Neichi-Praxis

Claudi Schelbert
CH-6055 Alpnach
T 079 928 85 45
claudia.neichi.ch
www.neichic.ch



Positiver Umgang mit Alltagsstress



10 Tipps zur Stressbewältigung

Neichi-Praxis
www.neichi.ch

Regelmässigkeit

Mit Körperübungen kannst Du Dein emotionales Wohlbefinden deutlich beeinflussen. Entspannung löst die Stressreaktion auf. Wichtig ist das regelmässige Üben. Jede Technik entfaltet ihre Wirksamkeit in der regelmässigen Anwendung.

Tägliche Bewegung

Gönne Dir täglich Deine Dehnungen, Entspannungsübungen, Dein Fitnessbesuch, Dein Jogging, Deine Achtsamkeitsübungen, Dein Yoga oder Dein Spaziergang. Denn Bewegung ist bereits Stressabbau.

Finde jene Bewegungsform, die Dir Spass macht. Verabschiede Dich von jeglichem Leistungsanspruch. Machst Du Deine Bewegung täglich wird sie zur lieben Gewohnheit und Routine. Dies verbraucht keine Energie zum mühsamen Aufraffen.

Bist Du eine Bewegungseinsteigerin kann ich Dir das Minitrampolin wärmstens empfehlen. Das Trampolin ist ein extrem guter Einstieg und ein verlässlicher Stimmungsaufheller.



Meditation-Muskuläre Anspannung weiten

Stress bewirkt über Hormone ein Zusammenziehen der Muskulatur. Die Anspannung sendet dem Gehirn weiterhin das Signal-Achtung Gefahr-. Dieser Kreislauf hält den Stress künstlich am Laufen. Darum gib mit dieser Übung bewusst Gegensteuer. Dehne Dich in Deine wahre Grösse aus.

Setze oder lege Dich hin. Beobachte als erstes Deine Atmung wie sie kommt und geht. Lass die ganze Vorderseite Deines Körpers von Kopf bis Fuss wachsen. Spüre die Ausdehnung. Weite die Rückseite Deines Körpers von Kopf bis Fuss. Spüre die Ausdehnung. Lasse beide Seiten Deines Körpers wachsen von Kopf bis Fuss. Spüre auch hier die Ausdehnung. Weite Dich an Deinem Scheitel nach oben und an Deinen Fusssohlen nach unten. Fühle der körperlichen Veränderung nach und spüre die entspannende Wirkung.

Vogelperspektive einnehmen

Schaffe Dir eine ruhige entspannte Situation. Setze Dich hin- andere entspannen mit körperlicher Bewegung besser. Spüre in Dich hinein und fühle Deine Sicherheit. Betrachte jetzt die stressige Situation aus der Vogelperspektive. Beobachte die Situation von aussen. Du siehst alle Beteiligten, Du hörst die Gespräche, Du siehst die Handlungen möglichst wertfrei. Dies gibt Dir die Möglichkeit in Ruhe und Langsamkeit die Stresssituation durchzumachen. Wetten, Du erlebst die Situation anders.

Atemübung

Setze Dich aufrecht auf einen Stuhl oder lege Dich bequem hin, entspanne Schultern und Nackenbereich und schaue ruhig gerade aus und fixiere dort einen Punkt. Atme jetzt nur noch über die Nase ein und aus. Atme gleichmässig und ruhig. Pausiere dann zwischen Ein- und Ausatmen 2 Sekunden lang – ohne abrupt die Luft anzuhalten. Zähle im nächsten Schritt zwischen Ein- und Ausatmen bis drei. Wenn Du damit zurechtkommst, erhöhe die Pause nach und nach auf 10 Sekunden. Verkürze die Pause nach und nach wieder auf 1 Sekunde. Fühle die beruhigende Wirkung des bewussten Atmens.



Haustiere

Kontakt zu Haustieren senkt nachweislich die Stresshormone. Dies mindert Angstgefühle. Du kümmerst Dich um einen lebendigen Organismus. Dies stärkt die Widerstandskraft.