

MENSCH, ENTSPANN DICH!



9 ENTSPANNUNGSTECHNIKEN FÜR ZUHAUSE

Gabriele Schossig

Zu diesem Buch

Viele Menschen leiden heutzutage unter Dauerstress. Zeitdruck, Reizüberflutung, ständige Erreichbarkeit und hohe Erwartungen an sich selbst sind nur einige Gründe dafür. Oft hat der Stress auch Ursachen, die wir auf den ersten Blick gar nicht erkennen.

Fühlen auch Sie sich oft müde, nervös oder gereizt? Fällt es Ihnen immer schwerer, abzuschalten und Energie für die Dinge aufzubringen, die Ihnen am Herzen liegen?

Wachsen Ihnen die täglichen Anforderungen manchmal über den Kopf?

Dann wird es Zeit, gegenzusteuern! Permanenter Stress ist nicht nur ungesund, er nimmt Ihnen auf Dauer auch Ihre Zufriedenheit und Lebensfreude.

In diesem Buch werden Ihnen neun bewährte Entspannungstechniken vermittelt, die Sie dank kurzer, einfacher Anleitungen sofort zu Hause anwenden können.

Finden Sie heraus, welche Technik am besten zu Ihnen passt oder kombinieren Sie Bestandteile einzelner Methoden miteinander.

Entdecken Sie Ihren ganz persönlichen Weg zu mehr Gelassenheit und lernen Sie einen gesunden Umgang mit Stress!

Das Buch eignet sich ebenso zum Üben in der Gruppe und ist damit auch für Kurs- und Seminarleiter anwendbar.

Die Autorin

Gabriele Schossig lebt mit Mann und Kater in einer Kleinstadt in Sachsen-Anhalt.

Auf der Grundlage ihrer Erfahrungen als Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie Hypnose- und Entspannungstherapeutin entstanden die beiden Sachbücher „Mensch, Freu Dich! - In 9 Schritten zu mehr Lebensfreude“ und „Mensch, Entspann Dich! - 9 Entspannungstechniken für Zuhause“.

Außerdem hat sie mehrere Romane und Kurzgeschichten veröffentlicht, die sich vorrangig Themen, wie der Suche nach dem ganz persönlichen Glück oder dem Verwirklichen der eigenen Träume widmen.

Weitere Informationen auf der Autorensseite:
www.wondertimes.de

Inhaltsverzeichnis

Hinweis

Einleitung

1. Atementspannung
2. Progressive Muskelentspannung
3. Autogenes Training
4. Affirmationen
5. Klopfakupunktur
6. Fantasiereisen
7. Selbsthypnose
8. Meditation
9. Entspannung durch Achtsamkeit
10. Alltagsübungen

Nachwort

Danke

Weitere Bücher

Hinweis

Dieses Buch vermittelt Informationen zu verschiedenen Entspannungstechniken, die sich in der praktischen Anwendung bewährt haben.

Es dient als eine Art Anleitung zur Selbsthilfe bei Stress und innerer Anspannung.

Dieses Buch ersetzt jedoch nicht die professionelle therapeutische bzw. medizinische Behandlung bei psychischen und/ oder körperlichen Krankheiten.

Alle Anwendungen erfolgen auf eigene Verantwortung. Weder die Autorin noch der Verlag können eine Haftung übernehmen.

**Geh deinen Weg ruhig inmitten von Lärm und Hast,
und wisse, welchen Frieden die Stille schenken kann.**

(Spruch aus Irland)

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich sehr, dass Sie sich die Zeit für dieses Buch nehmen. Zeit ist ein rares Gut in unserer hektischen Welt.

Viele Menschen leiden heutzutage unter Dauerstress. Reizüberflutung, ständige Erreichbarkeit und hohe Erwartungen an sich selbst sind nur einige Gründe dafür.

Oft hat der Stress auch Ursachen, die wir auf den ersten Blick gar nicht erkennen. So können zum Beispiel auch Ängste, Zweifel und negative Gedanken dazu führen, dass es uns nicht mehr gelingt, abzuschalten.

Wie sieht es bei Ihnen aus? Fühlen Sie sich meistens entspannt und ausgeglichen?

Oder sind Sie oft müde, nervös oder gereizt?

Fällt es Ihnen immer schwerer, abzuschalten und die Energie für die täglichen Anforderungen aufzubringen?

Lassen Sie uns doch einen kleinen Stress-Test machen.

Lesen Sie bitte die folgenden Fragen und beantworten Sie diese mit „Ja“ oder „Nein“.

Stress-Test

1. Fühlen Sie sich oft erschöpft oder angespannt?
2. Haben Sie hohe Erwartungen an sich selbst?
3. Muss bei Ihnen immer alles perfekt sein?
4. Leiden Sie oft unter Verspannungen?
5. Haben Sie öfter Kopf- oder Rückenschmerzen?
6. Können Sie schlecht ein- bzw. durchschlafen?
7. Sind Sie ständig müde?
8. Leiden Sie unter Ängsten und Selbstzweifeln?
9. Möchten Sie manchmal alles hinschmeißen?
10. Greifen Sie oft zu Süßigkeiten oder rauchen Sie mehr?
11. Können Sie nach Feierabend nicht abschalten?
12. Sind Sie anfällig für Infektionen, z.B. Erkältungen?
13. Wächst Ihnen alles über den Kopf?
14. Reagieren Sie oft gereizt oder aggressiv?
15. Ziehen Sie sich öfter als sonst zurück?

Haben Sie mehr als die Hälfte dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet?

Dann sind Sie kein Einzelfall, viele Menschen erkennen sich bzw. ihr Verhalten sogar in zehn oder mehr Fragen wieder. Das zeigt, wie allgegenwärtig das Gefühl von Stress in unserer Leistungsgesellschaft ist. Sätze wie: „Ich habe keine Zeit. Ich bin total im Stress!“, oder: „Was für ein stressiger Tag!“, gehören da leider schon fast zum guten Ton.

Doch was ist dieser Stress überhaupt, unter dem wir oft leiden und über den alle reden?

Stress ist ein recht neuzeitlicher Begriff. Vor Hunderten von Jahren hat niemand davon gesprochen, im Stress zu sein, obwohl die Zeiten mit Hunger, Krieg und anderen lebensgefährlichen Unsicherheiten alles andere als entspannend gewesen sein dürften.

Das Wort Stress kommt aus dem Englischen und bedeutet Druck oder Zwang. Ursprünglich wurde es in der Werkstoffkunde verwendet und bezeichnete den Druck auf ein Material. Erst 1935 benutzte es der Zoologe Hans Selye erstmalig zur Bezeichnung einer „unspezifischen Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung“.

Im Lexikon wird Stress heute als eine „Überforderung der Anpassungsfähigkeit bzw. der Abwehrkräfte des Körpers bei physischer und/ oder psychischer Dauerbelastung“ definiert.

Dabei unterscheiden wir aber eigentlich zwischen negativen, krankmachenden Stress, dem sogenannten Distress, und positiven, uns belebenden Stress, dem Eustress. Eustress tritt auf, wenn wir auf positive Weise gefordert werden. Dazu zählt zum Beispiel die Nervosität vor einer Hochzeit oder Geburtstagsfeier.

In unserer Umgangssprache wird das Wort Stress jedoch vorwiegend negativ verwendet und als körperliche oder seelische Überbelastung verstanden. Wenn ich auf den folgenden Seiten den Begriff Stress benutze, so ist damit auch der uns belastende Stress gemeint.

Stress ist an sich eine normale chemische Reaktion des Körpers auf eine Herausforderung. Wir schätzen eine Situation als gefährlich ein und sofort wird in unserem Körper Adrenalin in die Blutbahn ausgeschüttet. Unser Körper rüstet sich zu Kampf oder Flucht, wie es bei unseren Vorfahren lebensnotwendig war. Der Herzschlag beschleunigt sich, der Blutdruck steigt an, die Atmung wird schneller und flacher.

Bei uns zivilisierten Menschen, die wir meistens nicht die Möglichkeit haben, mit einer dieser beiden Taktiken zu reagieren, bleibt die körperliche Anspannung erhalten.

Das dadurch im Körper entstandene Ungleichgewicht kann zu einer Vielzahl von körperlichen Beschwerden, wie Kreislauf- und Magenproblemen, Rückenschmerzen sowie zu psychischen Problemen, wie Zwängen, Ängsten oder Neurosen, führen.

Inzwischen ist auch nachgewiesen worden, dass Stress unser Immunsystem schwächen und uns dadurch anfälliger für Krankheiten machen kann.

Vermehrtes Essen, Rauchen, Trinken, sozialer Rückzug und andere Verhaltensänderungen stellen Bewältigungsversuche dar, um die innere Anspannung zu reduzieren, führen aber, wenn überhaupt, nur zu kurzfristiger Erleichterung.

Besonders wichtig zu wissen ist, dass Stress letztlich „nur“ durch unsere Angst, etwas nicht zu schaffen, entsteht.

Stress wird also nie von jemand anderem hervorgerufen, sondern immer nur von der gestressten Person selbst.

Oder mit anderen Worten: Den Stress macht sich jeder selbst!

Das klingt simpel, ist aber bahnbrechend, wenn man sich diese Aussage einmal wirklich bewusst macht.

Allein unsere Einschätzung einer Situation bestimmt darüber, ob wir gestresst sind oder nicht. Nur wir allein entscheiden letztlich, wie wir uns fühlen.

Klar, das Verhalten des Chefs, Partners, Kollegen oder Nachbarn ist nach wie vor dasselbe. Vielleicht wollen alle gleichzeitig etwas von einem oder wir setzen uns selbst wieder unter Druck, weil wir noch etwas fertigbekommen wollen und unseren eigenen Ansprüchen nicht genügen.

Doch wir können lernen, anders mit diesen Herausforderungen umzugehen.

Darum bedeutet Stress auch für jeden etwas anderes. Was für den einen Menschen eine enorme Belastung darstellt,

macht einem anderen gar nichts aus. Wir sind ja auch nicht jeden Tag gleich. Je nachdem wie wir uns fühlen, sind wir mal mehr oder mal weniger stressresistent. An einem Tag könnten wir Berge versetzen und erledigen fast spielend eine Sache nach der anderen, an einem anderen Tag wird uns selbst die kleinste Aufgabe zu viel.

Zum Glück gibt es viele Möglichkeiten, um sich wieder zu erholen. Sie sind so verschieden und vielfältig, wie die Menschen selbst. Dem einen hilft es, nach einem stressigen Tag, einen Spaziergang im Wald zu unternehmen, ein anderer genießt das Bad in der warmen Badewanne oder der Nächste schaltet am liebsten beim Lesen eines spannenden Buches oder beim Fußballspielen ab.

Schwierig wird es in Zeiten des Lebens, in denen unsere gewohnten Strategien allein nicht mehr ausreichen, um wieder zur Ruhe zu kommen. Hier können Entspannungstechniken helfen.

Alle Entspannungstechniken haben das Ziel, uns „in unsere Mitte“ zu bringen und eventuell vorhandene stressbedingte Beschwerden zu lindern bzw. zu beseitigen.

Wenn das Ziel aller Entspannungstechniken auch gleich ist, sind die Ansätze doch ganz unterschiedlich. Da gibt es das Autogene Training, die Progressive Muskelentspannung, die Atementspannung, die Selbsthypnose und viele andere mehr. Hier gilt es einfach ein bisschen auszuprobieren, um herauszufinden, welche Form Ihnen persönlich am besten liegt.

Doch welche Methode Sie auch bevorzugen: Oberstes Gebot ist Geduld! Ebenso wenig, wie stressbedingte Probleme von einem Tag auf den anderen entstehen, können sie innerhalb von ein paar Stunden wieder verschwinden. Also geben Sie sich die notwendige Zeit!

Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen neun Entspannungsmethoden vermitteln, die sich in der

Anwendung bewährt haben.

Die kurzen und einfachen Anleitungen eignen sich für das Üben zu Hause. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse.

Finden Sie heraus, welche der Techniken am besten zu Ihnen passt oder kombinieren Sie Bestandteile einzelner Methoden miteinander.

Die kleinen Alltagsübungen können Sie für zwischendurch nutzen.

Entdecken Sie Ihren ganz persönlichen Weg zu mehr Gelassenheit und lernen Sie einen gesunden Umgang mit Stress. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und eine gute Entspannung!