

Schnelle Hilfe bei STRESS

mit einfachen Übungen



Dr. Wolf Barth

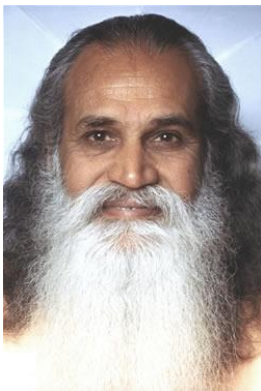
Selbstverlag, 2012

Stress ist die Volkskrankheit Nr. 1. Jeder kennt ihn, jeder hat ihn. Und nicht jeder Stress ist schlecht oder schädlich. Aber manchmal hätten wir gerne weniger davon. Daher sind wir auf Entspannung angewiesen und die eine oder andere schöpferische Pause. Entspannung fördert dagegen das körperliche und seelische Wohlbefinden und lässt uns anstehende Belastungen besser bewältigen.

Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs, Magen- und Darmerkrankungen, Zuckerkrankheit, Nierenleiden, Arthrose, rheumatische Erkrankungen, Hautkrankheiten, Allergien usw. haben Ursachen in starken körperlichen, emotionalen und geistigen Verspannungen und Blockierungen. Dadurch kann Lebensenergie nicht frei und gesund fließen.

Erregung, Unsicherheit, Angst und Gewalt breiten sich heute immer mehr aus. Sie sind das Resultat der inneren Unruhe und geistigen Verirrung des heutigen Menschen auf der Jagd nach mehr materiellem Reichtum.

Was hält uns in dauernder Spannung?



"Nichts auf der Welt wird uns je dauerhaftes Glück vermitteln.

Von außen kann dieses Glück, das wir alle ersehnen, nicht kommen, aber wir tragen es bereits in uns, wenn wir Körper und Geist genügend zur Ruhe bringen, um ein inneres Gefühl des Friedens, der Selbstachtung und der Würde zu entwickeln, das nicht vom Machen und vom Haben, sondern einfach vom Sein ausgeht.

Und das Paradoxe ist: Wenn wir uns dessen nicht bewusst sind, laufen wir ruhelos umher auf der Suche nach flüchtigem Glück und machen es uns durch diese Ruhelosigkeit unmöglich, die innere Freude und den Frieden zu empfinden, die wir in uns tragen."

Swami Satchidananda

**„Wenn man Ruhe nicht in sich findet,
braucht man sie sonst nirgends zu suchen.“**

François de La Rochefoucauld



Es gibt zwei grundsätzliche Wege, dem Stress zu entkommen:

1.) Sich nach einer Erregung oder längerer Anspannung schnell wieder entspannen

2.) Sich von vornherein nicht erregen oder aufregen

Ein umfassendes Herangehen an die Meisterung von Stress sollte folgende Aspekte beinhalten:

1. Verständnis vom Lebensrhythmus von Anspannung/Leistung und Entspannung/Erholung
2. Streß-Diagnostik durch Analyse der individuellen Energiedefizite und Ursachen von Belastungserleben
3. Streß-Meisterung durch ganzheitliche Entspannung und Energetisierung
 - 3.1 körperliche Entspannung
 - 3.2 seelische Entspannung
 - 3.3 geistige Entspannung
4. Streß-Bewältigung durch soziale Kompetenz
5. Streß-Auflösung durch Persönlichkeitsentfaltung und mentale Kompetenz

Hier werden eine Reihe einfacher Möglichkeiten zur schnellen Lösung von Stress dargestellt:

Sofort entspannen

Setzen Sie sich bequem hin.

Schließen Sie die Augen.

Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf, drücken Sie die Ellbogen nach hinten und pressen Sie dabei den Kopf gegen die Hände.

Pressen Sie Zähne und Lippen fest aufeinander.

Strecken Sie die Beine vor, drücken Sie die Fußspitzen nach unten. Alle Muskeln sind dann angespannt.

Atmen Sie ruhig durch die Nase ein, halten Sie die Luft an und pressen Sie die Bauchmuskeln.

Zählen Sie innerlich langsam: 21, 22, 23, 24, 25.

Atmen Sie jetzt langsam durch den Mund aus.

Lassen Sie jetzt alle Glieder entspannt los, spüren Sie dem lockeren Gefühl im ganzen Körper nach.

Bleiben Sie einige Minuten so entspannt sitzen oder liegen und atmen Sie ruhig durch.

Stellen Sie sich dabei vor: Sie seien zusammengesunken wie ein Autoschlauch, bei dem die Luft plötzlich entweicht.

Dann sprechen Sie innerlich und stellen Sie sich das vor:

„Das war gut. Ich fühle mich entspannt, locker und frei. Ich bin voll da und ganz ruhig.“



90-Sekunden-Übung Sieben Schritte zur Turbo-Entspannung:

Wenn Sie das Gefühl haben, unter schwer erträglicher Anspannung zu stehen, sich aber noch nicht einer Feierabendentspannung hingeben können, hilft Ihnen das folgende sehr wirkungsvolle Kurzprogramm zur schnellen Entspannung. Sie können es im Liegen oder Sitzen ausüben.

1. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf, und drücken Sie die Ellbogen weit nach hinten.



2. Strecken Sie die Beine aus, und spannen Sie gleichzeitig alle Muskeln fest an. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn.

3. Spannen Sie die Bauchmuskeln stark an, und spüren Sie ihre Kraft. Halten Sie die Luft an, und zählen Sie bis sieben.

4. Während Sie sanft ausatmen, lockern sich all Ihre Muskeln.

5. Fühlen Sie dieser wohltuenden Entspannung nach.

6. Strecken und dehnen Sie sich wie eine Katze nach dem Mittagsschlaf, und gähnen Sie dabei ausgiebig.

7. Nun verwandelt sich die Katze in ein dynamisches Raubtier. Sprechen oder denken Sie die Affirmation:

"Ich bin voller Energie, konzentriert und gelassen!"

Auf Distanz gehen: Durch Abstand zum stressenden Problem oder der Stress-Situation lösen Sie sich davon innerlich. Das hilft Ihnen sicher nach der Rückkehr zu einer besseren Lösung.

- Weggehen

Verlassen Sie den Raum. Gehen Sie essen in die Kantine oder in ein Restaurant. Machen Sie einen Spaziergang in einem Garten oder um das Haus.



- Drüber schlafen:

Gewinnen Sie zeitlichen Abstand vom stressigen Anlaß, beruhigen Sie Ihre Geister und verarbeiten Sie die Situation im Schlaf.



- Wechsel der Kleidung

Ziehen Sie sich um, Ziehen Sie etwas Legeres, Bequemes an, in dem Sie sich wohlfühlen und mit dem Sie in eine andere Rolle schlüpfen.



- Freund anrufen

Der angerufene Freund soll Ihnen nur zuhören und nicht Ihr Problem lösen. Durch das Vertrauen und die Neutralität des Freundes im Gespräch werden Sie Ihrer stressenden Situation besser fertig. Oder Sie sprechen gemeinsam über etwas völlig anderes und schaffen damit eine ausgleichende Gedankenpause.



- **Entkatastrophisierung** Sehen Sie schwarz! Stellen Sie sich das Schlimmste vor, was passieren würde (das worst-case-Szenario). Damit können Sie aus Ihrem Stress-Reaktionsmuster ausbrechen. Anschließend bewerten Sie Ihre jetzige stressige Situation als weniger schlimm und gewinnen wieder Ihre Kontrolle über Ihr Stressverhalten.



Körperliche Übungen: Ausgleichende körperliche Bewegungen helfen, wieder in physische Balance zu gelangen.

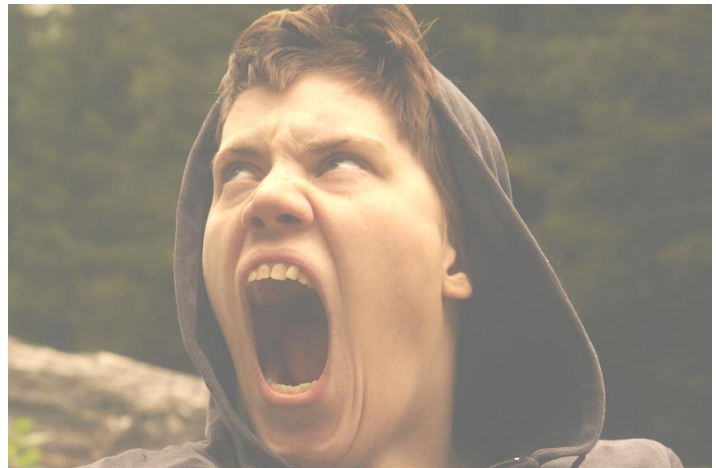
- Räkeln

Strecken und dehnen Sie sich im Sitzen oder Stehen wie eine kleine Katze nach einem Mittagsschlaf oder dynamisch wie eine große geschmeidige Raubkatze, je nach Lust und Laune.

Konzentrieren Sie sich auf die Körperregion und dehnen Sie Ihren ganzen Körper: Nacken, Schulter, Arme, Hände, Finger, Rumpf, Beine, Knöchel, Zehen – alles.

- Gähnen

Herzhaftes Gähnen entspannt die untere Gesichtshälfte sehr wirkungsvoll. Einfach den Unterkiefer "fallenlassen" und durch den Mund einatmen.



- Gesicht lockern

Lippen fest aufeinanderpressen, Augen zusammenkneifen, Stirn in Faltenlegen, bis fünf zählen – Muskeln lockern, bis drei zählen– wieder anspannen (15mal wiederholen). Der Wechsel zwischen An- und Entspannung bringt das vegetative Nervensystem in Balance.

- Kiefer lockern

Bei Stress verkrampft sich meist der Kiefer und oft knirschen wir die Zähne.

Nehmen Sie Ihren Kiefer ganz bewußt wahr und lockern Sie den Kiefer.

- *Schultern absenken*** Stress verspannt oft die Schulterpartie und verkrampft die Muskulatur.
Atmen Sie kurz und tief ein und beim langsamen Ausatmen lassen Sie Ihre Schulter sinken.
Machen Sie die Übung 5 x und Sie erleben mehr Entspannung.

- *Auf der Stelle treten*** Stellen Sie sich ohne Schuhe auf einen weichen Teppich oder ein kleines, weiches Kissen. Lassen Sie die Arme locker seitlich hängen und treten Sie langsam gleichmäßig auf der Stelle. Nach etwa 5 Minuten atmen Sie tiefer und ruhiger, spüren im ganzen Körper eine angenehme Wärme und fühlen sich wieder fit.

- *Arm ziehen*** Sie stehen aufrecht und strecken Ihren rechten Arm ganz weit nach vorn. Dabei weist die Handfläche nach oben. Sie versuchen jetzt mit der anderen Hand die Fingerspitzen nach unten zu ziehen. Dann schütteln Sie den Arm aus.
Anschließend führen Sie die Übung mit der linken Hand aus.

- *Körper drehen*** Stehen Sie aufrecht. Falten Sie Ihre Hände hinter den Kopf und halten Sie dabei Ihre Ellenbogen auf Höhe Ihrer Ohren. Jetzt dehnen Sie Ihren Oberkörper nach links und dann nach rechts.

- *Abschütteln*** Sie stehen aufrecht mit leicht gespreizten Beinen. Nun beginnen Sie den ganzen Körper, besonders die Arme und Beine, zu schütteln. Alle Belastungen, negative Gedanken, Ärger und Sorgen dürfen abgeschüttelt werden. Mit kräftigen hörbaren Ausatmungen unterstützen.

- *Baden, Duschen*** Entspannen Sie sich in einem heilenden Bad oder unter einer Dusche, indem Sie den Stress von sich abspülen.

- Wasser trinken

In großen Zügen ein Glas kaltes Wasser trinken. Der Kältereiz und das heftige Schlucken blockieren den aufgeputschten



Sympathikus (das ist ein Hauptnerv, der den Stress in alle Körperorgane transportiert und sie anfeuert).

- Kopf und Rücken entspannen

1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und rutschen Sie mit Ihrem Hintern an die vordere Stuhlkante.
2. Stellen Sie Ihre Beine und Knie etwa hüftbreit auseinander.
3. Senken Sie nun langsam Ihren Oberkörper Wirbel für Wirbel nach unten, bis Ihre Hände den Boden berühren, Ihre Schultern auf den Knien liegen und Ihr Kopf locker zwischen Ihren Knien nach unten hängt.
4. Bleiben Sie so lange in dieser Position, wie Sie sich wohlfühlen.

Diese Übung entlastet Ihre gesamte Wirbelsäule, vor allem aber den unteren Lendenwirbelbereich.

Die Muskulatur, die Ihren Kopf hält, kann endlich einmal lockerlassen und sich ebenfalls entspannen. So

verschwinden Spannungskopfschmerzen.

Machen Sie bei

verspannungsbedingten Kopf- und Rückenschmerzen diese Übung mehrmals täglich.

Isometrische Übung:

Entspannung fällt leichter, wenn man sie gezielt mit vorangehender Anspannung verbindet. Spannen Sie Muskelpartien an und lassen Sie nach 6 bis 10 Sekunden wieder los. Fühlen Sie dabei, wie die Ruhe förmlich durch Ihren Körper strömt.

Es ist sinnvoll, die Muskeln durch Bewegung etwas aufzuwärmen, um Verletzungsgefahr vorzubeugen. Solche Übungen können (unter der Bezeichnung "Isometrische Dehnübungen") zum äußerst effektvollen Muskelaufbau verwendet werden. Empfehlenswert ist dabei eine Anspannungsdauer von ca. 6 Sekunden und ein Anspannen gegen einen festen Widerstand wie Schreibtisch, Türrahmen oder ähnliches.

Stretching-Übungen sind eine sehr willkommene und einfache Möglichkeit, die Muskulatur an Hals, Nacken, Wirbelsäule etc zu stärken. Kräftigere Muskeln werden weniger leicht verspannt und beugen daher auch vielen Stress-Symptomen gezielt vor.



Atemübungen:

Atemübungen zählen zu den besonders schnell wirksamen Entspannungsmethoden. Atemübungen sind willentliche Einwirkungen auf die Atmung.

Vorsicht: Atemübungen kann man auch übertreiben oder falsch machen. Wenn Ihnen schlecht werden sollte, hören Sie sofort auf.

- Tief ausatmen

Nehmen Sie ganz tiefe Atemzüge. Konzentrieren Sie sich darauf, dass Ihre Lungen mit so viel Sauerstoff wie möglich gefüllt werden. Halten Sie die Luft einen Moment an und atmen Sie dann langsam wieder aus. Wiederholen Sie diese Übung solange, bis Sie sich beruhigt haben.

- 6-Sekunden Atmen

Richten Sie Einatmen, Luft anhalten und Ausatmen jeweils auf etwa 6 Sekunden aus. Dabei soll der Luftstrom möglichst gleichförmig sein und die Lunge gut gefüllt werden. Wiederholen Sie mehrmals.

- Langsam Ausatmen

Füllen Sie die Lunge und atmen Sie langsam und gleichmäßig aus, als ob Sie die Flamme



einer Kerze in eine gleichförmige Schräglage bringen wollten, oder sanft gegen eine Pustebblume hauchen. Mehrmals wiederholen.

- Hong-So-Atmung

Singen Sie in Gedanken beim Einatmen „Hong“ (Nasallaut wie bei „Gong“, ohne das „g“ auszusprechen) und beim Ausatmen „So“ (scharfes ß und dunkles, langgezogenes „o“ wie bei „offen“). Dabei die Zunge nicht bewegen.

Nach etwa 1 Minute nehmen Sie die Entspannung wahr.

- **Ausatmen mit Affirmation** Öffnen Sie das Fenster und atmen Sie zwei, dreimal tief und ruhig ein und aus, bis Sie das Gefühl haben, daß die Luft frei und leicht durch Sie hindurchströmt. „Spazieren“ Sie Ihrem Atem hinterher, der Ihnen ohne Anstrengung den Weg öffnet. Sprechen Sie beim Ausatmen im Inneren etwas, das Sie beruhigt: „*ganz ruhig und frei*“ oder „*ruhig und entspannt*“ oder „*es geht auch anders*“. Damit bauen Sie die Stressbotenstoffe Adrenalin und Noradrenalin ab.

- **Atmung beobachten** Beeinflussen Sie hierbei nicht Ihre Atmung, sondern nehmen Sie statt dessen Ihre Atmung einfach nur wahr – sie geschieht völlig von selbst.

Energetisieren: Mit bestimmten Übungen können Sie frische Lebensenergie anregen und sich wieder frischer und stärker erleben.

- King Kong-Klopfen

Wie der Riesenaffe King Kong aus dem Film trommeln Sie mit beiden Fäusten oder mit den Fingerspitzen leicht auf die Brust. Dabei stehen Sie aufrecht mit leicht gespreizten Beinen stehend und spannen alle Muskeln an. Verstärken Sie die Stimulation Ihrer Thymusdrüse (Immunsystem, Herzqualität) durch Laute wie Oh und Ah.



- Energieklopfen

Den Körper mit lockeren Fäusten von unten nach oben abklopfen. Zuerst die linke, dann die rechte Seite.

Massieren:

- Selbstmassage

Ohne Strümpfe, zuerst den ganzen Fuß und die Fußsohlen ausgiebig massieren, kneten, drücken und den Unterschied zum anderen Fuß wahrnehmen. Fußwechsel. Danach die Waden und Beine und den ganzen Körper massieren - bis zu den Schläfen, dem Nacken und zur Kopfhaut. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper und versuchen Sie verspannte Stellen zu lockern.

- Kopfmassage

Vielleicht haben Sie auch Lust, sich die Augen zu reiben sowie Ihren Hals, Nacken, die Ohren und die Kopfhaut fest oder sanft zu massieren.

- Nackenmassage

Ertasten Sie mit Zeige- und Mittelfinger die Vertiefung unter Ihrem Schädelknochen am Nacken. Massieren Sie diese Stelle mit kleinen, kreisenden Bewegungen.

Akupressur: Bei akutem Stress kann die Akupressur folgender Punkte helfen:

- Handrücken

Der Punkt sitzt auf dem Handrücken. Den Daumen der rechten Hand auf die weiche Stelle zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger der linken Hand legen. Zehn Sekunden lang drücken und dann für etwa zwei Sekunden locker lassen. Diesen Rhythmus eine Minute lang wiederholen, dann die Seite wechseln.

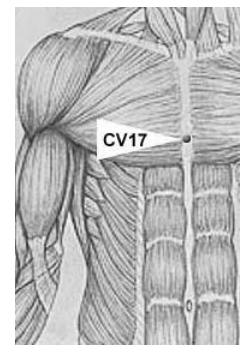


- Knie

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen beide Hände locker auf die Knie. Dort, wo die Ringfinger jetzt liegen, finden Sie den Punkt "**Göttliche Gleichmut**". Massieren Sie dort fünf Minuten lang, indem Sie mit den Fingern sanft nach unten streichen.

- Brust

Den Brustpunkt gegen Stress finden Sie, indem Sie zuerst die Stelle suchen, wo die Knochen des Brustbeins zusammenlaufen. Das ist der so genannte "**Schwertfortsatz**". Vier Fingerbreit darüber befindet sich der Punkt, den Sie mit Zeige- und Mittelfinger mindestens fünf Minuten lang kräftig nach oben massieren.



- Kopf

Die Brustakupunktur wirkt erst dann optimal, wenn gleich danach ein Punkt am Kopf behandelt wird. Stellen Sie sich vor, dass zwei Linien, die jeweils von den Spitzen der Ohren ausgehen, sich auf der Schädeldecke treffen. Von dieser Linie aus gehen Sie zwei bis drei Fingerbreit nach hinten. Dort spüren Sie eine kleine Vertiefung, die Sie fünf Minuten lang kräftig in Richtung Stirn massieren.

Emotionale Übungen: Lösen Sie emotionale Spannungen und Konflikte durch ableitende und ausgleichende Übungen

- Lächeln

3 x 90 Sekunden täglich: Lächeln Sie 90 Sekunden lang oder schneiden Sie wenigstens eine lächelnde Grimasse. Dem Gehirn ist es fast gleichgültig, ob Sie sich dabei gut oder schlecht



fühlen, da es zwischen Realität und Illusion nicht unterscheiden kann. Das Anheben der Wangen signalisiert der entsprechende Muskel einem Rezeptor im Gehirn „es wird gelächelt“ und dieser veranlaßt das Gehirn, „Glückshormone“ (Neurotransmitter „Endorphine“) freizusetzen, die uns mit dem Gefühl des Wohlbefindens überfluten.

- Schreien

Wenn Sie einen einfachen (spontanen) Stress oder Schmerz spüren, dann lassen Sie doch einfach den inneren Druck durch entsprechende Lautäußerung heraus. Ihre Laute müssen dabei keinen Sinn ergeben.



- Blitzableiter

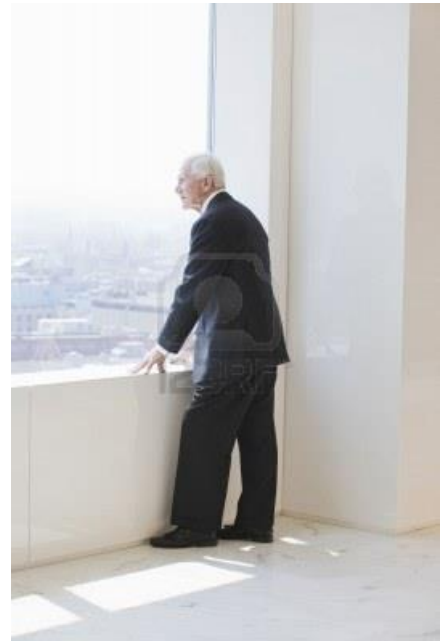
Schreiben Sie in Stichworten schnell alles auf, was Sie im Moment belastet oder frustriert. Lesen Sie es kurz durch und werfen den Zettel dann in den Papierkorb. Durch diese kurze Bewusstmachung verhindern Sie, dass negative Gedanken plötzlich wie ein Blitz bei Ihnen einschlagen können. Danach können Sie einem Problem wieder gelassener entgegentreten.

Augen-Übung:

Zu den schnellsten Entspannungsübungen überhaupt gehört die blitzschnelle Entspannung über die Augen.

- Fernblick

Lassen Sie Ihren Blick in die Ferne schweifen, dadurch entspannen Sie Ihre Augenmuskeln und der Körper zieht nach. Wenn Sie etwas betrachten, ohne dabei zu bewerten oder zu analysieren, können Sie ausgesprochen schnell in einen rechtshirnigen Denzustand hinüberwechseln.



- Weite erleben

Gehen Sie ans Fenster und sehen Sie in den Himmel oder in die Ferne, jedenfalls aber so weit, dass Sie Ihre Augen auf „unendlich“ stellen müssen. Erleben Sie auch beim Spaziergehen möglichst oft die Weite des Himmels und der Landschaft. Das macht Sie innerlich weiter und aufnahmefähiger.



- Guck-in-die-Luft

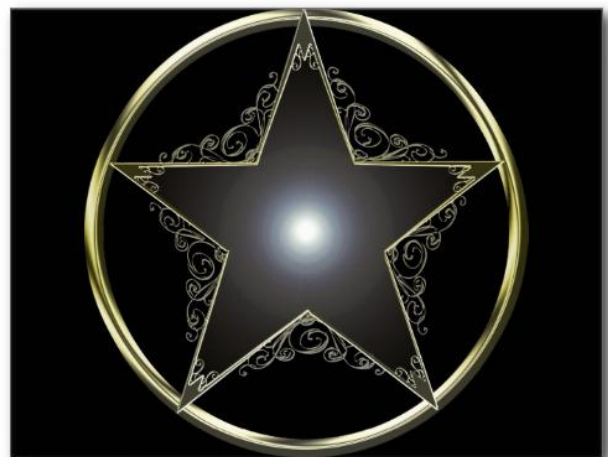
Setzen Sie sich auf die vordere Stuhlkante. Stützen Sie sich mit den Händen hinter dem Po auf, wobei die Finger nach hinten zeigen. Die Füße stellen Sie wie ein geöffnetes V auf

den Boden (15 cm Abstand, keine Schuhe). Den Kopf legen Sie nach hinten und sehen zur Decke. Die Hände drücken dabei fest auf den Stuhl. 30 Sekunden mit offenem Mund atmen, kurz aufrichten und pausieren. Noch 2 x wiederholen. Das macht den Kopf wieder klar.



- Der goldene Punkt

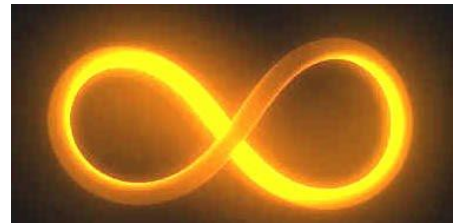
Schneiden Sie einen gelben oder goldenen Punkt aus (z.B. 3M Post-it) und kleben Sie ihn dorthin, wo bzw. in welcher Situation Sie Ihren persönlichen Stress besonders stark erleben: Am Computer, am Telefon, an der Kasse, am Serviceschalter. Wenn Sie 3 Minuten lang konzentriert auf den goldenen Punkt sehen, beruhigt das Ihren Pulsschlag und Ihr Herz.



Gehirn-Übung:

- *Liegende Acht*

Sie sitzen entspannt und aufrecht, atmen ruhig ein und aus. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Kommen und Gehen des Atemflusses, der wie ein großer ruhiger Strom erlebt werden kann. Ganz allmählich lassen Sie in Ihrer Vorstellung einen federleichten Pinsel aus Ihrer Nase wachsen, mit dem Sie mit kleinen sanften Kopfbewegungen auf einer imaginären Leinwand eine liegende Acht, das Unendlichkeitssymbol, malen. Diese liegende Acht malen Sie je 1 Minute erst in die eine und dann in die andere Richtung. Diese Übung Synchronisiert die beiden Hirnhälften und führt damit Ihr logisches Denken mit dem Gefühl, der Phantasie und Intuition zusammen.



- *Cortex-Technik*

Die linke und rechte Gehirnhälfte werden „resettet“.
Die Finger der rechten Hand geschlossen und gestreckt halten (damit das gesamte Gehirn ansprechen).
Die Finger der rechten Hand weit gespreizt halten (damit die beiden Hirnhälften ansprechen).
1. Schritt: Die rechte Hand wird auf den Hinterkopf gelegt.
Mit der linken Hand wird leicht auf den Kopf geklopft.
Gleichzeitig wird 2 x tief ein und ausgeatmet



Anschließend klopfen wir mit den Fingern der linken Hand auf das Brustbein und atmen 2 x tief ein und aus.



2. Schritt: Dann gehen wir mit der rechten Hand eine Handbreite weit nach oben auf dem Hinterkopf und machen dieselbe Übung mit der linken Hand.

3. Schritt: Eine weitere Handbreite die rechte Hand höher auf dem Haupt legen und dieselbe Übung mit der linken Hand wiederholen.

4. Schritt: Die rechte Hand liegt auf der Stirn und die linke Hand klopf auf das Haupt, danach auf das Brustbein

5. Schritt: Jetzt klopfen Sie die Schläfenlappen: Mit der einen Hand wird eine Kopfseite berührt, während die andere auf die Stirn und dann auf das Brustbein klopf. Danach wechseln Sie die Hände.



Siehe Video:

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=zmMurp0aW88#!

Musik hören:

Verwenden Sie ruhige, langsame und rein instrumentale Musik. (Wenn Sie Texte hören und seien sie auch fremdsprachlich oder nur Wortfetzen "moderner" Kompositionen, wird Ihr linkes Gehirn unnötig aktiviert und die Entspannung erschwert.)

Die beste klassische Anti-Stress-Musik:

- Antonio Vivaldi, 1. Largo aus „Winter – Die vier Jahreszeiten“;
- Franz Schubert, Sinfonie Nr. 8 „Die Unvollendete“.



Mentale Übung: Steuern und beruhigen Sie bewußt Ihre Gedanken und Gefühle. Das löst Ihre Lebensenergien und entspannt auch Ihren Körper.

- Hoch-Zählen Aufmerksamkeit ablenken durch Konzentration auf das Zählen. Bis 10 zählen (in Extremsituationen bis 20 zählen), danach erst die Arbeit fortsetzen

- Runter-Zählen Von 50 bis 1 herunter zählen
Bei geschlossenen Augen zählen Sie langsam von 50 bis 1 herunter.
Stellen Sie sich dabei die Zahl vor und konzentrieren Sie sich nur auf die Zahl.



Sie kommen dann im Alpha-Zustand an

- Abschalten Wir Menschen reagieren besonders auf drei Aspekte des Lebens, die unsere Aufmerksamkeit und Gedanken bestimmen: Etwas Leuchtendes bzw. Farbiges, Bewegtes bzw. Blinkendes und Sich-Wiederholendes bzw. Muster. Schalten Sie diese Einflüsse ab und halten Sie das Getümmel und Getöse dieses ungesunden Lebens an. Schalten Sie den Fernseher, das Radio und das Handy aus. Lassen Sie die neue Zeitung, Zeitschrift oder Briefkastenwerbung liegen. Gehen Sie nach innen.

- Kopf leeren Lösen Sie sich von festgefahrenen Gedanken, indem Sie sich zurücklehnen, die Augen schließen und sich vorstellen, Ihr Kopf sei eine Badewanne voller Gedanken. Nun lassen Sie aus der vorgestellten Badewanne voller Gedanken den Stöpsel heraus und verfolgen, wie die Gedanken vom Kopf über Ihre Herzgegend bis hin zum Unterbauch abfließen. Sie können diese Vorstellung verbessern, indem Sie mit Ihren Händen dieses Abfließen begleiten. Dann verharren Sie in

Ruhe mit Ihren Händen auf dem Unterbauch und konzentrieren sich auf diese Körpergegend. Dies betreiben Sie solange, bis Ihr Kopf leer ist.

- Tagträumen

Kehren Sie dem Stressor den Rücken. Setzen Sie sich und schließen Sie die Augen und lassen Sie alles um sich herum versinken. Projizieren Sie sich in Gedanken an den Ort, an dem Sie jetzt am liebsten wären. Genießen Sie es, dort in Ihrer Phantasie zu sein. Betrachten Sie dies als eine Minimeditation.

- Stein und Feder

Stellen Sie sich vor, Sie seien schwer wie ein Stein (etwa sieben Sekunden halten) und danach so leicht wie eine Feder.

- Beten

Nutzen Sie das Gebet von Reinhold Niebuhr aus dem Jahre 1934, das zu innerem Frieden, zu Ruhe und Gelassenheit führen kann:



***Gib mir, Gott, die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.
Gib mir Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann.
Gib mir die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.***

Nichts tun

***„Wenn ihr mich fragt, wie man sich entspannt,
dann sage ich: Tut gar nichts.
Entspannt euch einfach.
Legt euch hin und wartet ab, ohne das geringste zu tun,
denn was auch immer ihr tut, ist ein Hindernis.“
Bhagwan Shree Rajneesh***

Impressum:

Dr. Wolf Barth
Selbstverlag 2012
Roue d`Arlon 37, L-9155 Grosbous
Email: wbarth@pt.lu
Internet: luxcoaching.eu
Tel.: 00352-26914392

Foto-Quellen:

Foto Titelblatt: Die Wellen-Hängematte, www.wave.st

Drüber Schlafen: Von Harald Geißelhart

<http://www.fotocommunity.de/search?q=Schlafen&index=fotos&options=YToxOntzOjU6InN0YXJ0litzOjI6IjY0ljt9&pos=68&display=6347607>

Wechseln der Kleider: Von Ultra Beauty

<http://www.fotocommunity.de/search?q=Umziehen&index=fotos&options=YToyOntzOjU6InN0YXJ0litzOjA7czo3OiJkaXNwbGF5litzOjg6ljl3OTYwNjg5litz9/pos/14>

Entkatastrophieren: Katastrophe_SW Von Thomas Fröhlich

www.fotocommunity.de/

Gähnen: Von Lea und Ueli

<http://www.fotocommunity.de/search?q=G%E4hnen&index=fotos&options=YToxOntzOjU6InN0YXJ0litzOjI6IjE2litz9&pos=20&display=29640838>

Freunde anrufen: Von fotomaron

<http://www.fotocommunity.de/search?q=Telefonieren&index=fotos&options=YToxOntzOjU6InN0YXJ0litzOjA7AQ&display=26805530>

Schreien:

<http://www.fotocommunity.de/pc/pc/display/18167953>

Isometrische Übungen: http://www.fitforfun.de/abnehmen/schlank-ohne-sport/isometrische-uebungen-anspannen-macht-schlank_aid_9878.html

Fernblick: Geschäftsmann stand am Fenster eines Büros mit Blick in das ferne Stadtbild.

<http://de.123rf.com>

Weite: <http://guddinho.wordpress.com/tag/mt-rushmore/>

Guck in die Luft:

H.H. Dietzsch Berlin - Bronze - Hans Guck In Die Luft, 1908

http://shop.strato.de/epages/61231908.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/61231908/Products/283

Goldener 5 Punkt-Stern:

http://www.zazzle.de/goldener_5_punkt_stern_postkarten-239662400495620492