



AOK – Entspannt von Kopf bis Fuß

Liebe Neuentdeckerinnen und Wiedereinsteiger,

Sie haben sich dazu entschlossen, mehr Entspannung in Ihr Leben zu bringen. Eine gute Entscheidung in einer Zeit, die immer enger getaktet und voller Hektik zu sein scheint. Schaffen Sie einen Gegenpol zur Anspannung in stressigen Situationen und planen Sie regelmäßige Entspannungspausen in Ihren Tagesablauf ein. So können Sie nicht nur Ihren Alltag gelassener angehen und mit Stress souveräner umgehen, sondern auch langfristig gesünder leben.

Um Sie dabei zu unterstützen, bietet Ihre AOK eine Fülle von Entspannungsangeboten – individuelle Beratung eingeschlossen: bundesweit, in jeder Region. So haben Sie in Ihrer unmittelbaren Nähe immer die Chance, etwas für Ihre Ausgeglichenheit und Ihre Gesundheit zu tun, denn: Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.

Gute Erholung wünscht Ihnen Ihre
AOK. Die Gesundheitskasse.

Los geht's!



Inhalt

Was erwartet Sie?	4	Atementspannung	48
Anforderungen und Ressourcen – finden Sie die Balance!	7	Achtsamkeitstraining	52
Testen Sie Ihr Stresslevel!	11	Stressabbau durch Bewegung	58
Ihre Ziele im Blick	27	Meine Situation aus einer anderen Perspektive betrachten	60
Progressive Muskelentspannung	32	Abkühlen in einer akuten Stresssituation	64
Autogenes Training	40	Bleiben Sie dran!	68
Persönliche Ruheszene	46		

Was erwartet Sie?

Im heutigen hektischen Alltag kommen Entspannung und Erholung häufig zu kurz: Nach dem stressreichen Arbeitstag endlich Feierabend, dann der lang geplante Frisörtermin, danach die Verabredung mit einer Freundin oder einem Freund und dann muss der Hund noch raus! Im Privat- und im Berufsleben werden Anforderungen an uns gestellt, die es zu bewältigen gilt.

Regelmäßig praktizierte Entspannungsverfahren und Entlastungstechniken wie z. B. die Progressive Muskelentspannung oder Atemtechniken helfen Ihnen, zu einer gesunden Balance zurückzufinden und Ihre „Widerstandsfähigkeit“ gegen Stress zu verbessern.

Doch auch Entspannung will gelernt sein! Und dabei unterstützt Sie diese Broschüre. Um Ihre Entspannungsfähigkeit und den Umgang mit Stress zu verbessern, prüfen Sie zunächst Ihr persönliches Stresserleben. Hierzu stehen Ihnen mehrere Tests zur Verfügung. Anschließend legen Sie Ihr individuelles Ziel fest. Und damit Sie dieses auch erreichen können, werden Ihnen eine Vielzahl an Entspannungs- und Entlastungstechniken vorgestellt, die Sie täglich für sich nutzen können.

Viel Spaß und Erfolg!







Anforderungen und Ressourcen – finden Sie die Balance!

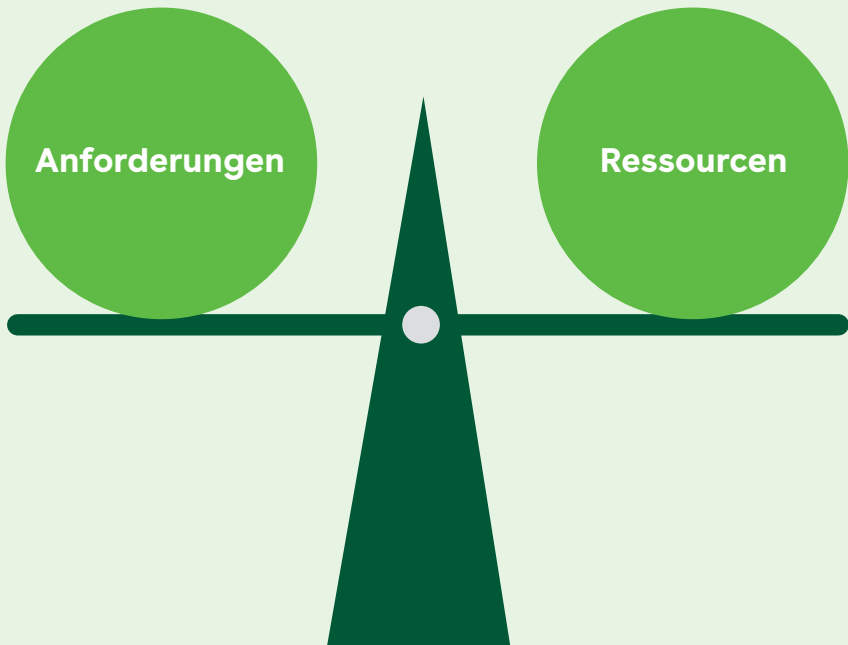
Jeden Tag werden Sie mit verschiedenen Anforderungen konfrontiert. Das können Aufgaben sein, die im Job anfallen (z. B. ein Meeting leiten) oder in der Freizeit (z. B. Ihr Kind pünktlich aus der Kita abholen). Dazu zählen aber auch Anforderungen, die Sie an sich selbst stellen (z. B. die Wohnung soll aufgeräumt und geputzt sein, bevor der Besuch kommt). An manchen Tagen sind diese Situationen für Sie gar kein Problem. Doch kennen Sie das Gefühl, wenn Ihnen alles über den Kopf zu wachsen scheint? Das kann z. B. passieren, wenn Sie trotz eines vollen Tagesplans plötzlich eine zusätzliche Aufgabe erledigen sollen. So kann die sonst unproblematische Aufgabe zum Stressor werden.

Wovon ist es abhängig, ob Sie eine Situation als Stressor, Anforderung oder sogar als Herausforderung betrachten?

Es hängt von Ihren Ressourcen ab. Damit sind Hilfsmittel gemeint, die wir einsetzen, um die Aufgaben zu bewältigen, die uns tagtäglich gestellt werden. Darunter fallen einerseits Hilfsmittel, die Ihnen Ihr Umfeld zur Verfügung stellt, etwa

ein gut ausgebautes soziales Netzwerk oder auch ein finanzielles Polster. Dazu zählen aber auch Eigenschaften Ihrer Person, z. B. Ihre körperliche Fitness oder auch Ihre Fähigkeit zu entspannen.

Das so genannte Waagen-Modell verdeutlicht den Zusammenhang zwischen Anforderungen und Ressourcen:



Optimalerweise befindet sich die Waage im Gleichgewicht, da Sie die Anforderungen mit Hilfe Ihrer Ressourcen bewältigen. 2 einfache Beispiele sollen dies verdeutlichen:

1. Anforderung (extern): Sie müssen auf der Arbeit kurzfristig für eine Kollegin einspringen und können daher Ihr Kind nicht aus der Schule abholen. Ressource (extern): Durch ein gutes soziales Netzwerk finden Sie schnell jemanden, der das Abholen und die Betreuung übernimmt.
2. Anforderung (intern): Sie haben schmerzhafte Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Ressource (intern): Mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung lösen Sie gezielt diese Verspannungen. Ressource (extern): Sie vereinbaren einen Termin zur Physiotherapie.

Was bedeutet das nun für Sie?

Damit Anforderungen keinen Stress auslösen, gilt es, Ihre Ressourcen zu verbessern und zu erweitern. Das Ziel von Entspannungs- und Entlastungstechniken ist es, die persönliche Ressource der Entspannungsfähigkeit zu stärken. Sie helfen zudem dabei, Ihre Anforderungen und Ressourcen zu reflektieren und ggf. anzupassen. Indem Sie Ihre Waage im Gleichgewicht halten, leisten Sie aktiv einen Beitrag zur Verbesserung Ihrer Gesundheit.

Im folgenden Kapitel können Sie nun Ihr aktuelles Stresslevel ermitteln.





Testen Sie Ihr Stresslevel!

In unserer modernen Gesellschaft ist Stress allgegenwärtig. Doch was steckt hinter diesem Begriff, der sich einen so festen Platz in unserem Sprachgebrauch gesichert hat?

Werfen wir einen Blick in die graue Vorzeit: Bei unseren Vorfahren diente Stress hauptsächlich dazu, den Körper in Alarmbereitschaft zu versetzen, um für potenzielle Gefahren bestmöglich gewappnet zu sein. Angesichts einer heiklen Situation hieß es früher: fliehen oder kämpfen. Beides setzte voraus, dass der Körper aus dem Stand heraus energiegeladen und leistungsbereit sein musste. Auch wenn wir heutzutage weder mit Kampf noch mit Flucht reagieren müssen, haben sich die körperlichen Reaktionen in unsere Zeit gerettet: In Stresssituationen wird durch die Ausschüttung von Stresshormonen vermehrt Energie bereitgestellt und der Organismus somit leistungsfähiger. Blutdruck, Herz- und Atemfrequenz steigen an, die Konzentration wird erhöht und die Muskeln werden angespannt. Wir sind bereit, auf Anforderungen zu reagieren.

Stress ist kein statischer Zustand, sondern vielmehr ein Prozess, der durch bestimmte Situationen ausgelöst wird und in einer Stressreaktion gipfelt. Mit Hilfe der Stressampel können Sie Ihr individuelles Stressgeschehen auf 3 Ebenen analysieren:

1. Stressoren | Wodurch wird der Stress ausgelöst? Zu den häufigsten Stressauslösern gehören beispielsweise Zeitmangel, Leistungsdruck, Lärm oder soziale Konflikte.

2. Persönliche Stressverstärker |

Setze ich mich selbst zusätzlich unter Druck? Es gibt individuelle Motive oder Einstellungen, die den Stress nochmals verstärken (z. B. Perfektionismus). Diese Stressverstärker bestimmen, welches Ausmaß die Reaktion unseres Organismus auf den Stress annimmt.

3. Stressreaktion | Wie reagiere ich auf Stress? Unter Stress zeigt der Körper verschiedene „Symptome“. Diese lassen sich grob auf 4 Ebenen unterscheiden:

- Körperlich: Wie reagiert der Körper? Zum Beispiel mit einem verspannten Nacken, verstärktem Schwitzen oder einer schnelleren Atmung

- Emotional: Wie ist die Befindlichkeit? Zum Beispiel Wut, Angst, Traurigkeit, aber auch Freude an der Herausforderung
- Kognitiv/gedanklich: Welche Gedanken und Bewertungen kommen im Zuge der Stressreaktion auf? Zum Beispiel „Ich schaffe das nicht!“
- Verhalten: Welche Verhaltensweisen werden an den Tag gelegt? Zum Beispiel Nervosität, Ablenkungsverhalten, Griff zu Suchtmitteln, Wutausbrüche

Diese Reaktionen treten in der akuten Stressreaktion auf und sind nur von kurzer Dauer. Sind Sie auf lange Sicht belastet – sozusagen im „Dauerstress“ – können die „Stresssymptome“ chronisch werden und dazu führen, dass Sie sich dauerhaft erschöpft fühlen. Außerdem können sich körperliche, psychische und psychosomatische Erkrankungen entwickeln.

Unter psychosomatischen Erkrankungen sind körperliche Erkrankungen zu verstehen, die durch psychische Faktoren ausgelöst werden. Eine typische psychosomatische Erkrankung ist z. B. Bluthochdruck. Dieser kann entstehen, wenn eine Person auf der Arbeit

oder im Privatleben übermäßigem Stress ausgesetzt ist und mit

diesem nicht angemessen umzugehen weiß.

Und nun sind Sie dran!

Anhand der folgenden Darstellung können Sie Ihr Stressgeschehen genauer unter die Lupe nehmen. Ergänzen Sie dazu die 3 Satzanfänge.

Stressoren



Ich gerate in Stress, durch ...

zu viel Arbeit, Zeitdruck, soziale Konflikte ...

Persönlicher Verstärker



Ich setze mich selbst unter Stress, durch ...

Ungeduld, Perfektionismus, Kontrollstreben ...

Stressreaktion



Wenn ich im Stress bin, dann ...

werde ich schnell laut und mein Puls rast ...

Langfristige Erschöpfung/
Krankheit

(nach Kaluza, G.: Stressbewältigung.
Springer Verlag, Berlin 2015)

Mit Hilfe der folgenden 2 Tests können Sie Ihre persönlichen Stressverstärker und Ihre Stressreaktion noch genauer bestimmen.

Test: Stressverstärker

Überprüfen Sie mit dem folgenden Test, ob Sie diese Gedanken auch von sich kennen, und finden Sie heraus, welcher Stressverstärker bei Ihnen überwiegt.

Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?		Trifft voll zu	Trifft ziemlich zu	Trifft etwas zu	Trifft nicht zu
1	Am liebsten mache ich alles selbst.	3	2	1	0
2	Aufgeben kommt für mich niemals in Frage.	3	2	1	0
3	Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe.	3	2	1	0
4	Ich muss unter allen Umständen durchhalten.	3	2	1	0
5	Wenn ich mich wirklich anstrenge, dann schaffe ich es.	3	2	1	0
6	Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte.	3	2	1	0
7	Ich muss den Druck (Angst, Schmerzen etc.) auf jeden Fall aushalten.	3	2	1	0
8	Ich muss immer für meinen Betrieb da sein.	3	2	1	0
9	Man muss wirklich hart gegen sich selbst sein.	3	2	1	0
10	Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	3	2	1	0
11	Ich will die anderen nicht enttäuschen.	3	2	1	0
12	Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.	3	2	1	0

Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?		Trifft voll zu	Trifft ziemlich zu	Trifft etwas zu	Trifft nicht zu
13	Auf mich muss man sich 100%ig verlassen können.	3	2	1	0
14	Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.	3	2	1	0
15	Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	3	2	1	0
16	Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	3	2	1	0
17	Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	3	2	1	0
18	Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.	3	2	1	0
19	Es ist mir wichtig, dass mich alle mögen.	3	2	1	0
20	Bei Entscheidungen muss ich mir zu 100% sicher sein.	3	2	1	0
21	Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.	3	2	1	0
22	Ohne mich geht es nicht.	3	2	1	0
23	Ich muss alles richtig machen.	3	2	1	0
24	Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	3	2	1	0
25	Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	3	2	1	0



Auswertung:

Berechnen Sie nun Ihre persönlichen Stressverstärker-Werte.

Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken **6, 8, 12, 13** und **23**

Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken **11, 14, 16, 17** und **19**

Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken **1, 15, 18, 22** und **24**

Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken **3, 10, 20, 21** und **25**

Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken **2, 4, 5, 7** und **9**

Wert 1 =

Wert 2 =

Wert 3 =

Wert 4 =

Wert 5 =

Welcher Stressverstärker überwiegt bei Ihnen? Tragen Sie hier Ihre Werte ein und lesen Sie auf den folgenden Seiten mehr über Ihren persönlichen Stressverstärker.

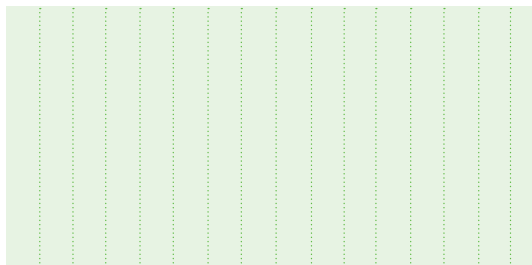
Wert 5

Wert 4

Wert 3

Wert 2

Wert 1



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Halte durch!

Behalte die Kontrolle!

Sei unabhängig!

Sei beliebt!

Sei perfekt!

Kaluza, G.: Stressbewältigung, Seiten 199–281,
Springer Verlag, Berlin 2015, with permission of Springer Verlag

Die 5 Stressverstärker

Sei perfekt!

Bei diesem Stressverstärker ist das Leistungsmotiv, also der Wunsch nach Erfolg und Selbstbestätigung durch gute Leistungen, bestimmend. Wenn es übermächtig wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen ein Misserfolg, Versagen und eigene Fehler möglich sind. Durch das perfektionistische Leistungsverhalten wird versucht, derartige

Situationen unter allen Umständen zu vermeiden. Es ist gut, sich ständig verbessern zu wollen oder nach Höchstleistungen zu streben, und selbstverständlich gibt es Aufgabenbereiche, in denen es auf höchste Genauigkeit und Perfektion ankommt. Problematisch wird es dann, wenn der Perfektionismus in alle Lebensbereiche, sowohl berufliche als auch private, übertragen wird. Dies führt über kurz oder lang unweigerlich zur Selbstüberforderung und schließlich zur Erschöpfung.



Sei beliebt!

Bei diesem Stressverstärker ist das Anerkennungsmotiv, also der Wunsch nach Zugehörigkeit, nach Angenommensein und Liebe, bestimmend. Wenn es übermächtig wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem in solchen Situationen, in denen Ablehnung, Kritik und Zurückweisung durch andere möglich sind. Als besonders belastend wird auch erlebt, wenn man eigene Interessen vertreten und dadurch andere enttäuschen muss oder wenn Konflikte, Meinungsverschiedenheiten u. Ä. mit anderen bestehen. Es wird versucht, derartige Situationen zu vermeiden oder zu entschärfen. Dies geschieht, indem man eigene Interessen zurückstellt und sich bemüht, es allen recht zu machen. Auch eine übergroße Hilfsbereitschaft ist charakteristisch. Sicher gibt es immer wieder Situationen, in denen es notwendig ist, nachzugeben und anderen zu helfen. Das Problem liegt auch hier wieder in der Übertreibung, in einem „Zuviel des Guten“, das auf längere Sicht zur Selbstüberforderung und zum Burnout führt.

Sei unabhängig!

Bei diesem Stressverstärker ist das Autonomiemotiv, also der Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung, ausgeprägt. Wenn es übermächtig wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem in solchen Situationen, in denen eine Abhängigkeit von anderen, die eigene Hilfsbedürftigkeit und Schwächen erlebt werden. Aufgaben werden am liebsten allein erledigt und Schwierigkeiten, Sorgen und Ängste mit sich selbst ausgemacht. Es fällt schwer, andere um Hilfe oder Unterstützung zu bitten und sich anderen anzuvertrauen. Es wird versucht, gegenüber sich und anderen das Bild der Stärke und Unabhängigkeit aufrechtzuerhalten. Dass ein solches Verhalten längerfristig leicht zur Selbstüberforderung und zur Erschöpfung führen kann, liegt auf der Hand. Stressverstärkend wirkt hier nicht das an sich gesunde Streben nach Unabhängigkeit, sondern dessen einseitige Übertreibung, die es nicht erlaubt, sich auch einmal bei anderen anzulehnen und sich helfen zu lassen.

Behalte die Kontrolle!

Bei diesem Stressverstärker ist das Kontrollmotiv, also der Wunsch nach Sicherheit im und Kontrolle über das eigene Leben, bestimmend. Wenn es übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem in solchen Situationen, in denen Kontrollverlust, Fehlentscheidungen und Risiken möglich sind. Um solche Situationen zu vermeiden, versuchen entsprechend veranlagte Personen, möglichst alles selbst unter Kontrolle zu haben. Es fällt ihnen schwer zu delegieren. Sie neigen dazu, sich ständig Sorgen über mögliche Risiken und Gefahren zu machen, und es kostet sie viel Zeit und Kraft, Entscheidungen zu treffen, weil sie Angst haben, mögliche Risiken zu übersehen. So kann auch dieser Stressverstärker längerfristig Selbstüberforderung und Ausbrennen begünstigen, da 100%ige Sicherheit und Kontrolle nicht zu erreichen sind. Es bedarf eines Ausgleichs durch Mut zum kalkulierten Risiko, durch Loslassen und durch Vertrauen.

Halte durch!

Bei diesem Stressverstärker ist das zentrale Streben nach Lustgewinn und Unlustvermeidung bestimmend, welches hier zu stark unterdrückt wird. Man ist zu hart zu sich selbst. Bei der Verfolgung von Zielen gilt Durchhalten als oberste Maxime. Dies kann dazu führen, dass man sich keine Pausen erlaubt, dass man Signale eigener Erholungsbedürftigkeit ignoriert, dass man an unrealistischen Zielen oder unlösbaren Aufgaben zu lange festhält und sich somit in die Erschöpfung treibt. Es ist wichtig, das Luststreben zu überwinden und sich auch unangenehmen Aufgaben zu stellen, doch es sollte auch erlaubt sein, sich auszuruhen und sich unangenehmen Dingen zu entziehen.



Test: Stressreaktion

Mit Hilfe des folgenden Tests können Sie die Warnsignale für Stress erkennen und somit Ihre typische Stressreaktion und Ihr aktuelles Stresslevel bewerten:

Die folgenden Punkte können Anzeichen für Überforderung sein. Welche davon haben Sie in der vergangenen Woche an sich feststellen können?	Stark	Leicht	Kaum/ gar nicht
Körperliche Warnsignale			
Herzklopfen/Herzstiche	2	1	0
Engegefühl in der Brust	2	1	0
Atembeschwerden	2	1	0
Einschlafstörungen	2	1	0
Chronische Müdigkeit	2	1	0
Verdauungsbeschwerden	2	1	0
Magenschmerzen	2	1	0
Appetitlosigkeit	2	1	0
Sexuelle Funktionsstörungen	2	1	0
Muskelverspannungen	2	1	0
Kopfschmerzen	2	1	0
Rückenschmerzen	2	1	0
Kalte Hände/Füße	2	1	0
Starkes Schwitzen	2	1	0
Emotionale Warnsignale			
Nervosität, innere Unruhe	2	1	0
Gereiztheit, Ärgergefühle	2	1	0
Angstgefühle, Versagensängste	2	1	0

Die folgenden Punkte können Anzeichen für Überforderung sein. Welche davon haben Sie in der vergangenen Woche an sich feststellen können?	Stark	Leicht	Kaum/ gar nicht
Unzufriedenheit/Unausgeglichenheit	2	1	0
Lustlosigkeit (auch sexuell)	2	1	0
Innere Leere, „ausgebrannt sein“	2	1	0

Kognitive Warnsignale

Ständig kreisende Gedanken/Grübeleien	2	1	0
Konzentrationsstörungen	2	1	0
Leere im Kopf („Blackout“)	2	1	0
Tagträume	2	1	0
Alpträume	2	1	0
Leistungsverlust/häufige Fehler	2	1	0


Warnsignale im Verhalten

Aggressives Verhalten gegenüber anderen, „aus der Haut fahren“	2	1	0
Fingertrommeln, Füßescharren, Zittern, Zähneknirschen	2	1	0
Schnelles Sprechen oder Stottern	2	1	0
Andere unterbrechen, nicht zuhören können	2	1	0
Unregelmäßig essen	2	1	0
Konsum von Alkohol (oder Medikamenten) zur Beruhigung	2	1	0
Private Kontakte schleifen lassen	2	1	0
Mehr Nikotinkonsum als gewünscht	2	1	0
Weniger Sport und Bewegung als gewünscht	2	1	0

Auswertung:

- 0–10 Punkte:** Sie können sich über Ihre relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung haben.
- 11–20 Punkte:** Die Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Stressreaktionen finden bei Ihnen bereits statt. Sie sollten möglichst bald damit beginnen, Ihre Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern.
- 21 und mehr Punkte:** Sie stecken bereits tief im Teufelskreis der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.

Kaluza, G.: Stressbewältigung, Seite 199–281, Springer Verlag, Berlin 2015, with permission of Springer Verlag



Sie haben nun Ihr persönliches Stressgeschehen genauer untersucht. Legen Sie als Nächstes Ihr individuelles Ziel fest, welches Sie in den folgenden Wochen begleitet und motiviert.







Ihre Ziele im Blick

Um ein Gegengewicht zu Situationen, die Sie stressen, zu schaffen, können Sie Ihre Entspannungsfähigkeit verbessern. Dazu sollten Sie sich persönliche Ziele setzen. Denn wer ein genaues Ziel vor Augen hat, findet auch den Weg. Dabei ist entscheidend, dass Sie Ihre Ziele klar definieren und schriftlich festhalten.

Die „**SMART**“-Formel hilft Ihnen dabei: Achten Sie beim Formulieren darauf, dass Ihre Ziele konkret, positiv, umsetzbar und im Ergebnis überprüfbar sind.

Die „SMART“-Formel



S

Spezifisch

„Ich möchte 8 Wochen lang 2 x wöchentlich je 30 Minuten Progressive Muskelentspannung durchführen.“

M

Messbar

„Ich absolviere 2 Einheiten à 30 Minuten.“

A

Angemessen

„Für meinen persönlichen Stressausgleich benötige ich 2 Einheiten, nicht eine.“

R

Realistisch

„Ich übe 2 x die Woche und nicht täglich.“

T

Terminierbar

„Ich notiere in meinem Kalender, wann die 8 Wochen beginnen und enden.“

Mein Ziel

S Was genau möchte ich erreichen?

M Wie kann ich messen, ob ich mein Ziel erreicht habe?

A Motiviert mich das Ziel? Entspricht es meinen Ansprüchen und Bedürfnissen?

R Ist mein Ziel realistisch erreichbar?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nicht umsetzbar

mäßig umsetzbar

sehr gut umsetzbar

T Bis wann möchte ich mein Ziel erreichen?

Jetzt geht's los

So entspannen Sie
von Kopf bis Fuß

Setzen Sie nun Ihr Ziel in die Tat um!
Um Ihre Entspannungsfähigkeit zu verbessern und ein Gleichgewicht zwischen Belastung und Entlastung zu finden, steht Ihnen eine große Auswahl an Entspannungs- und Entlastungstechniken zur Verfügung. In diesem Kapitel werden Ihnen die folgenden vorgestellt:

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Persönliche Ruheszene
- Atementspannung
- Achtsamkeitstraining
- Stressabbau durch Bewegung
- Meine Situation aus einer anderen Perspektive betrachten
- Abkühlen in einer akuten Stresssituation





Progressive Muskelentspannung

Bei der Progressiven Muskelentspannung (PME) werden nacheinander einzelne Muskelpartien angespannt, die Muskelspannung kurz gehalten, anschließend gelöst und die Entspannung gespürt. Die Konzentration wird dabei auf den Unterschied zwischen An- und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen Zuständen einhergehen. Neben einer ganzheitlichen Entspannung lassen sich auch Spannungszustände einzelner Muskelpartien, z. B. im Schulter-Nacken-Bereich, lösen.

Üben Sie zu Beginn liegend und spannen Sie möglichst wenige Muskelgruppen auf einmal an. Starten Sie daher zunächst mit den 17 Muskelgruppen. Mit zunehmendem Training spannen Sie mehrere Muskelgruppen gleichzeitig an und reduzieren daher die Anzahl auf 7 oder 4 Muskelgruppen. Nach und nach verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung, sodass Sie eine willentliche

Entspannung der Muskulatur leichter herbeiführen können. Ziel ist es, die Kontrolle über den Anspannungszustand der Muskulatur so gut zu beherrschen, dass die Entspannung schließlich nur noch mit Hilfe der Vergegenwärtigung erfolgt.

Dies bedeutet, dass Sie eine angespannte Muskulatur schneller und besser wahrnehmen und diese dann, ohne hervorgehende Anspannung, entspannen können.

Unter dem Aspekt der Alltagstauglichkeit können Sie die Übungen später auch stehend oder sitzend durchführen. Insbesondere beim Einstieg ist regelmäßiges, wenn möglich tägliches, Üben wichtig. Danach setzen Sie die Technik nach Bedarf ein.

Wenn Sie alle Muskelgruppen entspannt haben, spüren Sie den ganzheitlichen Zustand der Entspannung noch einen Moment ganz intensiv. Führen Sie anschlie-

Bend die Rücknahme (siehe Kasten auf S. 39) durch. Diese ist wichtig, um den Kreislauf wieder

in Schwung zu bringen. Vor dem Einschlafen entfällt daher die Rücknahme.

Grundprinzip der PME: das Pendelmodell

Aufmerksamkeit auf die jeweilige Körperregion lenken



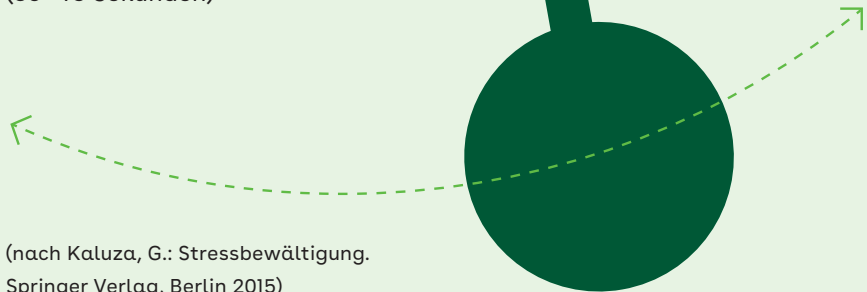
Muskeln anspannen



Spannung kurz (ca. 5–7 Sekunden) halten (dabei weiteratmen)



Mit dem Ausatmen Spannung lösen und entspannen (30–45 Sekunden)



(nach Kaluza, G.: Stressbewältigung. Springer Verlag, Berlin 2015)

PME mit 17 Muskelgruppen

01 | Rechte Hand und rechter Unterarm:

Hand zur Faust ballen



02 | Rechter Oberarm:

mit geöffneter Hand den Ellbogen
anwinkeln und den Bizeps anspannen



03 | Linke Hand und linker Unterarm:

Hand zur Faust ballen



04 | Linker Oberarm:

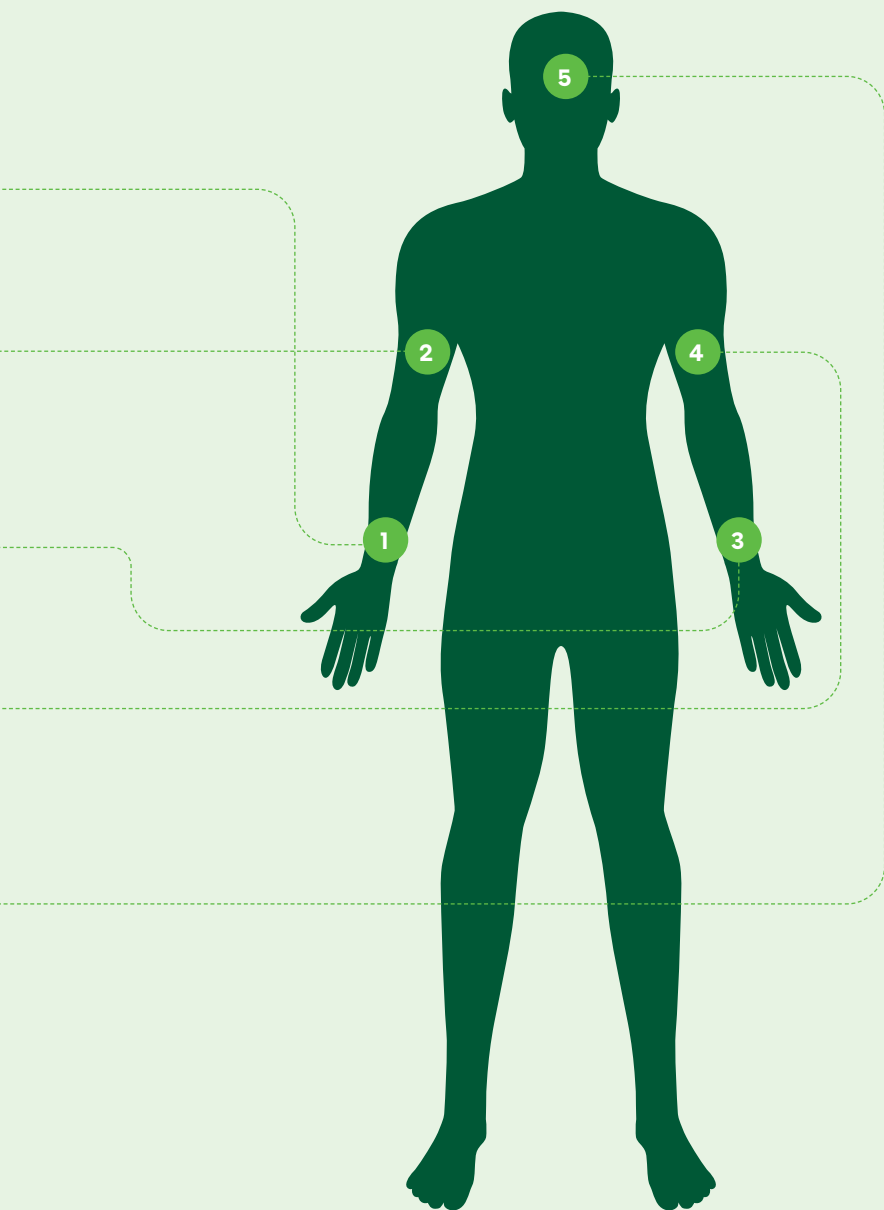
mit geöffneter linker Hand den Ellbogen
anwinkeln und den Bizeps anspannen



05 | Stirn:

Augenbrauen hochheben und Stirn runzeln





06 | Obere Wangenpartie

und Nase:

Augen schließen und fest
zudrücken, Nase rümpfen;
Augen bleiben geschlossen

07 | Untere Wangenpartie

und Kiefer:

Lippen und Zähne fest
aufeinanderpressen,
Zunge gegen den
Gaumen drücken

08 | Hals und Nacken:

Kinn zur Brust ziehen

09 | Schultern und obere

Rückenpartie:

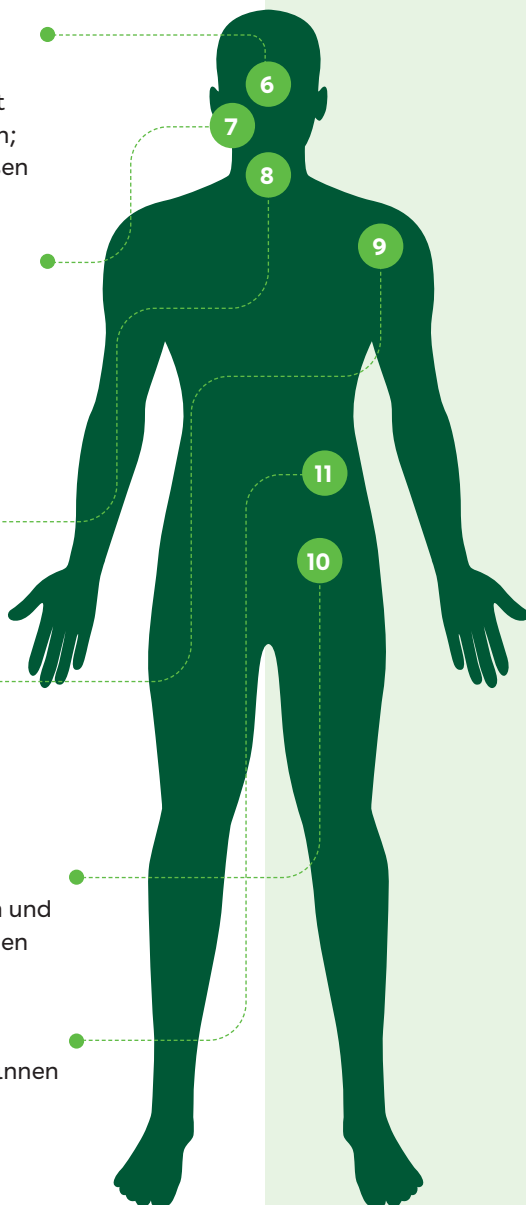
Schultern nach hinten
drücken, als ob sie sich
hinten berühren wollten

10 | Untere Rückenpartie:

Becken nach vorn kippen und
leichtes Hohlkreuz machen

11 | Bauch:

Bauchmuskulatur anspannen



12 | Linker Oberschenkel:

Oberschenkelmuskulatur des linken Beines anspannen und den Oberschenkel leicht anheben

13 | Rechter Oberschenkel:

Oberschenkelmuskulatur des rechten Beines anspannen und den Oberschenkel leicht anheben

14 | Linker Unterschenkel:

Fuß in Richtung Gesicht und die Zehen nach oben ziehen

15 | Rechter

Unterschenkel:

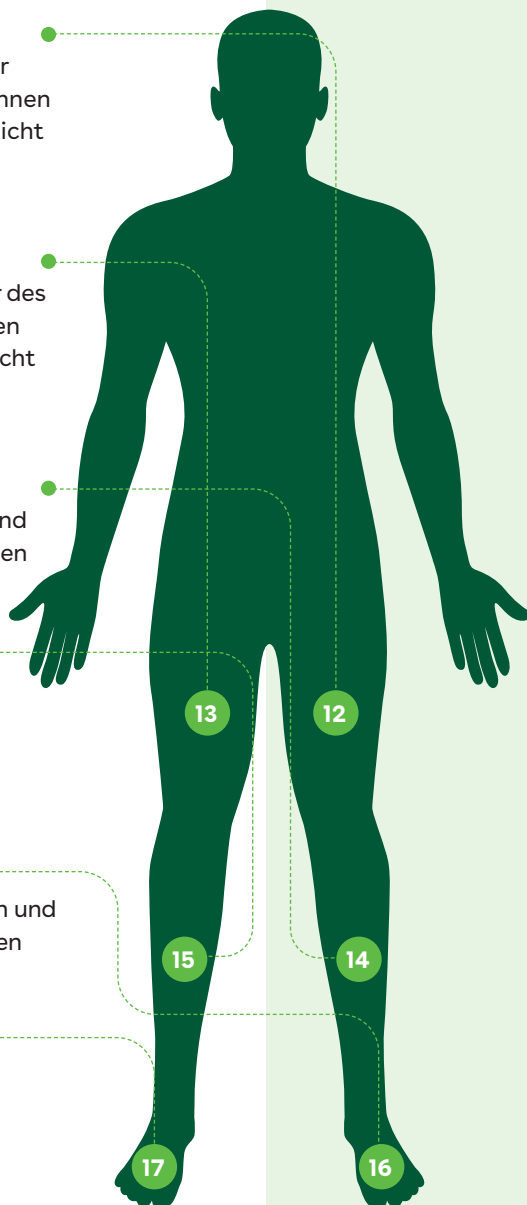
Fuß in Richtung Gesicht und die Zehen nach oben ziehen

16 | Linker Fuß:

Fuß leicht zur Seite kippen und Zehen in den Boden krallen

17 | Rechter Fuß:

Fuß leicht zur Seite kippen und Zehen in den Boden krallen



PME mit 7 Muskelgruppen

01 | Rechter Arm (Hand, Unter- und Oberarm):

Hand zur Faust ballen, Arm anwinkeln und Bizeps anspannen

02 | Linker Arm (Hand, Unter- und Oberarm):

Hand zur Faust ballen, Arm anwinkeln und Bizeps anspannen

03 | Gesicht:

Augenbrauen hochheben, Stirn runzeln, Augen fest zudrücken, Nase rümpfen, Lippen und Zähne fest aufeinanderpressen

04 | Nacken:

Kinn zur Brust ziehen, Schulterblätter nach hinten und unten ziehen

05 | Rumpf (Schulter- und Rückenmuskulatur, Bauch):

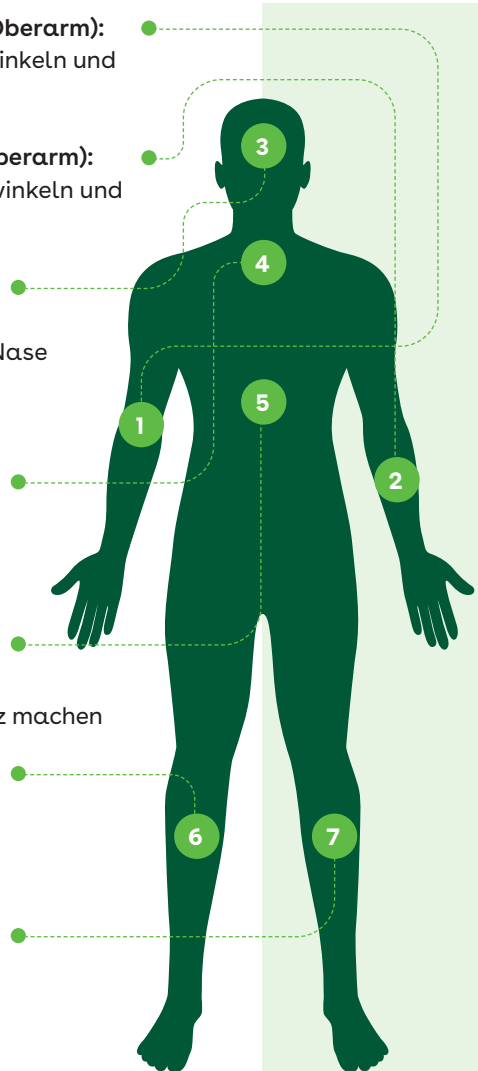
Bauch anspannen und Hohlkreuz machen

06 | Rechtes Bein (Ober- und Unterschenkel, Fuß):

Bein gestreckt anheben, Fuß anziehen und Zehen einkrallen

07 | Linkes Bein (Ober- und Unterschenkel, Fuß):

Bein gestreckt anheben, Fuß anziehen und Zehen einkrallen



PME mit 4 Muskelgruppen

01 | Beide Arme (Hände, Unter- und Oberarme):

Fäuste ballen, Arme anwinkeln und Bizeps anspannen

02 | Gesicht und Nacken:

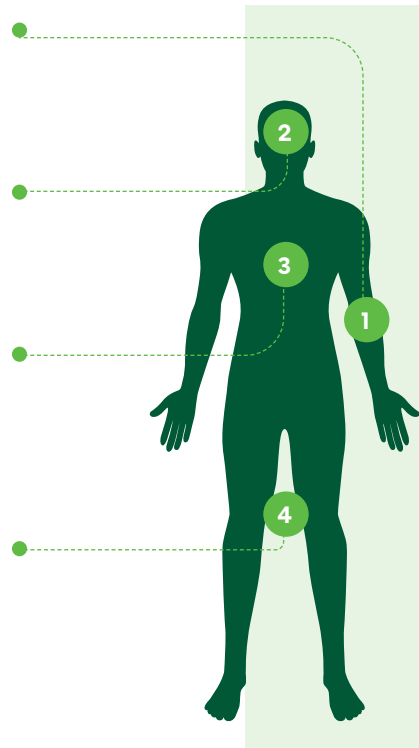
Stirn, mittlere und untere Gesichtspartie anspannen, Kinn zur Brust ziehen

03 | Schultern und Rumpf:

Schultern hochziehen, Schulterblätter zusammenziehen, Bauch anspannen und Hohlkreuz machen

04 | Beide Beine (Ober- und Unterschenkel, Füße):

beide Beine anheben, Füße anziehen und Zehen einkrallen



Rücknahme

Nachdem Sie die Muskelgruppen durchgegangen sind, zählen Sie im Kopf von 3 an rückwärts bis 1. Bei ...

- ... **3** strecken Sie sich ausgiebig.
- ... **2** atmen Sie ganz tief ein und aus.
- ... **1** öffnen Sie die Augen und sagen sich, dass Sie nun wieder ganz wach sind.

Autogenes Training

Das Autogene Training (AT) ist eine weitere Methode zur Stressbewältigung. Dabei wird durch so genannte Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) positiv auf körperliche und seelische Stressreaktionen eingewirkt. Üben Sie das AT in einer möglichst entspannten Körperposition, z. B. der Rückenlage. Im Hinblick auf die Umsetzung im Alltag bietet sich auch die Durchführung im Sitzen an. Das klassische AT beginnt mit einer Ruheübung (genannt Ruhetönung), an die sich die 6 Übungen der Grundstufe anschließen, und endet mit der Rücknahme (siehe Kasten auf S. 39).

Ruhetönung

Zu Beginn jeder Übungseinheit dient die Ruhetönung dazu, Sie einzustimmen. Sie können sich entspannt und beruhigt auf die folgenden Übungen konzentrieren. Schließen Sie die Augen und sagen Sie sich mehrmals laut oder innerlich: „Ich bin ruhig, ganz ruhig und entspannt.“

6 Übungen der Grundstufe

Neben der Formel zur Ruhetönung beinhaltet das klassische AT 6 weitere Übungen. Jeder dieser Grundübungen ist ebenfalls eine Formel zugeordnet, die Sie sich innerlich oder laut vorsprechen. Zum Einstieg wiederholen Sie die Formel bis zu 6-mal und reduzieren dann mit zunehmendem Trainingserfolg die Anzahl der Wiederholungen. Später ist das einmalige innerliche Sprechen der Formel ausreichend, um die gewünschte Entspannungsreaktion zu erreichen.

1

Schwereübung | Erzeugt ein Schweregefühl in den gewünschten Körperteilen.

Formel: „Arme und Beine, der ganze Körper ist schwer, angenehm schwer.“

2

Wärmeübung | Die Blutgefäße der Haut weiten sich, was als Wärmegefühl wahrnehmbar ist.

Formel: „Hände und Arme, der ganze Körper ist warm, wohlig (angenehm) warm.“

3

Atemübung | Gezielte Aufmerksamkeit auf die Atmung steigert die Entspannung. Der Atem fließt, wie es der Rhythmus des Körpers vorgibt.

Formel: „Der Atem geht ruhig und gleichmäßig.“

4

Herzübung | Der Herzschlag wird durch eine tiefere Entspannung automatisch nach und nach ruhiger.

Formel: „Der Puls ist ruhig und fest.“

5

Bauchübung | Bei der Umstellung des Körpers von Leistungsbereitschaft auf Erholung werden alle Körperprozesse angeregt, die dem Wiederaufbau verbrauchter Reserven dienen. Die dabei gesteigerte Verdauungstätigkeit spüren Sie als strömende Wärme im Bauchraum.

Formel: „Der Bauch ist strömend warm.“

6

Stirnkühle | Soll eine übermäßige Wärmereaktion vermeiden. Die Vorstellung einer frischen, klaren Stirn vermittelt ein Gefühl angenehmer Kühle und hilft, die Konzentration zu verbessern.

Formel: „Die Stirn ist angenehm frisch und klar.“



Formelhafte Vorsatzbildung

Die bereits vorgestellte Grundstufe des AT enthält vorgegebene Formeln, die Sie sich mehrmals vorsagen und somit verinnerlichen. Sie können aber auch eigene formelhafte Vorsätze bilden. Dies sind positive Einstellungen, die Sie sich verinnerlichen möchten. Die Methode unterstützt Sie darin, Stress besser zu bewältigen, sich zu motivieren oder unerwünschte Angewohnheiten abzulegen.

Ihre persönliche Formel fügen Sie vor der Rücknahme in Ihre Entspannungseinheit ein und wiederholen sie mehrmals, sodass das Unterbewusstsein auf Ihren Vorsatz reagieren kann. Mit zunehmendem Trainingserfolg genügt das einmalige Vorsagen der Formel. Ihr formelhafter Vorsatz ist besonders erfolgreich, wenn Sie ihn nach bestimmten Regeln gestalten.

Ihr persönlicher Vorsatz sollte ...

- ... einem wirklichen Bedürfnis entsprechen: Ihre eigene Motivation für die angestrebte Veränderung ist eine wesentliche Voraussetzung für die Wirksamkeit.
- ... nur auf ein zentrales, klar begrenztes Ziel ausgerichtet sein: Der angestrebte Zielzustand sollte eindeutig sein, z. B. „Ich schlafe ruhig, tief und fest“.
- ... immer positiv formuliert sein: Richten Sie den Vorsatz auf das Erwünschte und nicht auf das, das vermieden werden soll, z. B. „Ich bin mutig“ und nicht „Ich habe keine Angst“.
- ... immer in der Gegenwartsform sein: Die Formel sollte sich auf den Moment und nicht auf die Zukunft beziehen, z. B. „Ich bin ruhig“.
- ... bildhaft sein und die Fantasie anregen: Je mehr Vorstellungen Sie mit dem Satz verbinden, umso stärker verankert er sich, z. B. „Ich bin mutig wie ein Löwe“.
- ... möglichst als kleines Gedicht oder Sinnspruch formuliert sein: Rhythmisch gestaltete Verse haben einen hohen Erinnerungswert, z. B. „Ich schlafe ruhig, ohne Sorgen, und bleibe auch im Traum geborgen“ oder „In Straßen und Gassen fahre ich ruhig und gelassen“.
- ... eher witzig sein: Mit einem Lächeln auf den Lippen wirkt die Formel besser, z. B. „Ob mit, ob ohne Hut, mein kluger Kopf, der lernt sehr gut“.

Hier ist Platz für Ihren persönlichen formelhaften Vorsatz:



Persönliche Ruheszene

Mit Hilfe von Ruheszenen oder auch Fantasiereisen begeben Sie sich gedanklich an einen Ort Ihrer Wahl, an dem Sie sich wohl und geborgen fühlen und loslassen können. Sie werden nach bestimmten Regeln gestaltet.

Ihre persönliche Ruheszene sollte ...

- » ... möglichst konkrete Inhalte und Erlebniskomponenten beinhalten.
- » ... möglichst viele Sinnesmodalitäten (riechen, hören, fühlen, sehen) ansprechen. Diese sollten jeweils für sich aufgerufen und intensiv wahrgenommen werden.
- » ... keine Personen aus dem Freundes- und Bekanntenkreis oder der Verwandtschaft integrieren.
- » ... eher monotone, gleichförmige, ruhige oder gar keine Aktivitäten enthalten.
- » ... viele Komponenten, die bereits erlebt wurden und prinzipiell wiedererlebbar sind, umfassen.
- » ... keine Verhaltensweisen einschließen, die potenziell gesundheitsschädlich sind (z. B. rauchen).
- » ... während der gesamten Zeit beibehalten werden; Bilder nicht wechseln lassen.


Stellen Sie sich vor:

Sie sind auf dem Meer. In einem vor Anker liegenden Boot. Sie liegen im Boot. Sie spüren den warmen Boden aus Holz. Der Geruch des Holzes, sonnenwarm, ist angenehm. Sie spüren das sanfte Schaukeln des Bootes. Auf und ab ... auf und ab ... im Rhythmus Ihres Atems ... ein und aus ... ruhig und entspannt. Sie schauen zum Himmel. Sehen Sie Schönwetterwolken? Vielleicht können Sie Geräusche hören ... das Plätschern der Wellen ... das Rauschen des Meeres ...

Vielleicht können Sie das Meer riechen? ... Lassen Sie sich treiben. Ruhig, gelöst und entspannt. Genießen Sie das sanfte Schaukeln noch eine Weile (2–3 Minuten). Sagen Sie sich nun bitte, dass Sie die Übung allmählich beenden. Verabschieden Sie sich vom Meer, von Ihrem Boot ... Nehmen Sie wieder Ihren Körper wahr ... Ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten und strecken und räkeln Sie sich ... Atmen Sie ein paar Mal kräftig tief durch ...

Und öffnen Sie dann die Augen.

(nach Kaluza, G.: Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer, Berlin 2015)



Sie können die Ruheszene als Vorübung der Entspannungsmethoden PME und AT oder als Abschluss vor der Rücknahme einfügen. Mit etwas Übung nutzen Sie das Ruhebild zudem als Kurzentspannungsmethode und leiten somit die angenehmen körperlichen und seelischen Entspannungsreaktionen „automatisch“ ein.

Atementspannung

Atemübungen lassen sich gut in akuten Stresssituationen einsetzen, z. B. unmittelbar vor Prüfungen oder einem belastenden Gespräch.

Mit Hilfe der Übungen wird nicht nur die Atmung, sondern auch der gesamte Organismus ruhiger. Indem Sie die Aufmerksamkeit auf die Atmung wenden, lösen Sie sich von Ihren Alltagssorgen und finden zu sich selbst. Dadurch bauen Sie Ängste ab bzw. beugen diesen vor. Probieren Sie die folgenden 2 Übungen aus:

Verzögerte Ausatmung

Setzen Sie sich aufrecht und locker auf einen Stuhl. Stellen Sie die Füße flach auf den Boden. Legen Sie die Handflächen leicht auf die Oberschenkel. Schließen Sie sanft die Augen oder öffnen Sie die Augen nur halb.

Atmen Sie etwas tiefer ein. Nach dem Einatmen atmen Sie ohne Pause sogleich ganz langsam wieder aus. Die Ausatmung wird gezügelt, d. h., sie erfolgt langsamer als beim herkömmlichen Ausatmen; so dauert das Ausatmen deutlich länger als das Einatmen (ca. 3 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen).

Nach dem Ausatmen ergibt sich automatisch eine kleine Pause, bevor erneut das Einatmen beginnt.

Führen Sie die Übung 1–2 Minuten durch. Anschließend recken und strecken Sie sich, atmen tief ein und aus und öffnen die Augen.



Atementspannung, liegend oder sitzend

Wenn Sie möchten, legen Sie eine leise, ruhige Entspannungsmusik auf. Legen Sie sich auf den Rücken oder setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Schließen Sie die Augen und richten Sie die Aufmerksamkeit nach innen auf Ihren Atem.

Geben Sie Ihr Körpergewicht an die Unterlage ab und lassen Sie alle Glieder und Muskeln ganz schwer sein. Lassen Sie Ihren Atem leicht und wie einen Leben spendenden Fluss durch Ihren Körper fließen. Beobachten Sie ihn nur – wie ein Zuschauer. Die Atmung geschieht einfach, ganz ohne Ihr Zutun. Spüren Sie, wie es in Ihnen atmet. Jede Zelle atmet. Der Atem kommt, der Atem geht, immer wieder, wie eine Welle im Ozean. Sie müssen dabei gar nichts tun, er kommt und geht ganz von allein. Sie sind nur stiller Zuschauer und Beobachter. Überlassen Sie sich ganz Ihrem Atem. Lassen Sie ihn kommen, lassen Sie ihn gehen, und warten Sie einfach, bis er von allein wieder kommt. Lassen Sie sich in Ihren Atem hineinfallen und spüren Sie, wie es einfach in Ihnen atmet.

Wenn Sie wollen, legen Sie jetzt die Hände auf den Bauch und nehmen Sie wahr, ob der Bauch sich beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt. Spüren Sie nur nach, ohne den Atem beeinflussen zu wollen. Lassen Sie ihn kommen und gehen, kommen und gehen, und lassen Sie sich jedes Mal in die Ausatmung und die Atempause hineinsinken. Mit der Einatmung tanken Sie Kraft, Gesundheit, Energie, Vitalität auf, mit der Ausatmung geben Sie alles Belastende, Verbrauchte, alle Anspannung und Schmerzen ab. Dabei fließt der Atem durch Ihren ganzen Körper, durch jede Zelle, durch alle Anspannungen, bis in die entfernteste Zelle hinein.

Stellen Sie sich vor, wie der Atem durch die Nase einströmt, dann die Luftröhre hinab und in die Lungen fließt und sich dort ausbreitet, zuerst in den unteren Lungenteilen, dann in den oberen. Stellen Sie sich vor, wie der Atem sich über das Blut im ganzen Körper ausbreitet wie viele kleine Rinnsale. Jede Zelle erhält den kostbaren Sauerstoff. Sauerstoff ist Energie pur. Energie, die unsere Körperzellen, auch das Gehirn, dauernd dringend benötigen. Jede Zelle wird vitalisiert,

erfrischt, jung und gesund erhalten. Stellen Sie sich dann auch vor, wie beim Ausatmen die Luft wieder langsam entweicht, wie alles aus dem Körper herausfließt und wie alle Anspannung, alles Verbrauchte und alles Störende mit wegfließt. Lassen Sie alles los, jede Spannung im Körper, alle Gedanken, alle schlechten Gefühle. Der befreiende, freigelassene Atemstrom nimmt alles mit. Dadurch kann Frisches aufgenommen werden.

Stellen Sie sich vor, wie sich beim Ausatmen aus allen Körperteilen und -geweben die Abfallstoffe

ihren Weg zur Oberfläche bzw. zu den Lungen bahnen: wie versickertes Wasser sich zu Rinnsalen und schließlich Bächen vereint und dem Meer zufließt.

Geben Sie sich dem Urrhythmus des Atems ganz hin und genießen Sie dabei Ihre sich vertiefende Gelassenheit und Selbstvergessenheit, Ihre innere Freiheit.

(Modifizierte Anleitung nach Höfler, H.:
Stressfrei in 10 Minuten. Humboldt,
Hannover 2010)

Beenden Sie die Atemübung mit der Rücknahme.

Rücknahme

Nehmen Sie die Entspannung langsam zurück und zählen Sie im Kopf von 3 an rückwärts bis 1. Bei ...

- ... **3** strecken Sie sich ausgiebig.
- ... **2** atmen Sie ganz tief ein und aus.
- ... **1** öffnen Sie die Augen und sagen sich, dass Sie nun wieder ganz wach sind.



Achtsamkeitstraining

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment ganz bewusst wahrzunehmen, körperlich und mental im Hier und Jetzt zu sein. In innerer Achtsamkeit wird beobachtet, wie Körperempfindungen,

Gefühle, Stimmungen, Gedanken, innere Bilder und Impulse entstehen und wieder vergehen.

Die Beobachtung erfolgt aus einer wohlwollenden, nicht wertenden

Haltung heraus. Für die folgenden Übungen setzen Sie sich aufrecht und locker auf einen Stuhl. Stellen Sie die Füße flach auf den Boden. Legen Sie die Handflächen leicht auf die Oberschenkel.

1 Übung 1 | Schließen Sie die Augen. Welche Geräusche nehmen Sie wahr? **5 Minuten**

2 Übung 2 | Schließen Sie die Augen. Wo berührt Ihr Körper die Auflageflächen? Was fühlen Sie? **5 Minuten**

3 Übung 3 | Schauen Sie sich Ihre Hand ganz genau an. **2 Minuten**

Die Übungen dauern jeweils ca. 2–5 Minuten. Führen Sie sie nacheinander oder einzeln durch und nutzen Sie diese für eine kurze Auszeit in Ihrem Alltag!

4 Übung 4 | Beobachten Sie Ihre Ein- und Ausatmung, ohne diese zu verändern, und zählen Sie Ihre Atemzüge von 1 bis 10. Danach fangen Sie wieder von vorn an zu zählen. Wenn Ihre Gedanken abschweifen und Sie nicht mehr zählen, beginnen Sie wieder bei 1. **5 Minuten**

Zum Abschluss recken und strecken Sie sich und atmen tief durch.

Tipp: Stellen Sie sich einen Wecker, um nicht ständig auf die Uhr zu schauen.

Genusstraining – 8 Gebote des Genießens

Ein angenehmer Geruch, der süße Geschmack eines Apfels, das Lieblingslied im Radio – was bedeutet Genuss für Sie? Genuss ist eine positive Sinnesempfindung, die mit körperlichem und/oder geistigem Wohlbefinden verbunden ist. Es wird mindestens einer der 5 Sinne Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken

oder Riechen angesprochen. Ziel des Genusstrainings ist es, die kleinen Freuden des Alltags wieder bewusst wahrzunehmen und voll auszukosten.

Wegweisend sind hierzu die folgenden 8 Gebote des Genießens:

1. Gönn dir Genuss!

2. Nimm dir Zeit zum Genießen!

3. Genieße bewusst!

4. Schule deine Sinne für Genuss!

(So können Sie sogar feinste Nuancen wahrnehmen.)

5. Genieße auf deine eigene Art!

(Was tut Ihnen persönlich gut?)

6. Genieße lieber wenig, aber richtig!

(Zu viel wirkt auf Dauer sättigend und langweilig.)

7. Planen schafft Vorfreude!

8. Genieße die kleinen Dinge des Alltags!



Genießen im Alltag: positiver Tagesrückblick

Bitte achten Sie in den kommenden Tagen einmal ganz bewusst auf schöne Dinge in Ihrem Alltag. Darauf, was Ihnen Freude macht, was Sie als angenehm empfinden und genießen können. Abgesehen von besonderen Ereignissen, etwa dem seltenen Besuch guter Freundinnen und Freunde, sollen die ganz

alltäglichen kleinen Freuden, z. B. ein schöner Sonnenuntergang oder ein angenehmer Geruch, bewusst wahrgenommen und genossen werden.

Bitte nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit für einen positiven Tagesrückblick und machen Sie sich Notizen.

Tag	Heute war angenehm
Montag	Der Weg zur Arbeit im frischen Herbstwind

ABC des Wohlbefindens

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf alles Positive und schöpfen Sie daraus neue Kraft. Viel zu selten reflektieren wir die schönen Dinge, die uns alltäglich begleiten, und nehmen nur die störenden Aspekte wahr. Wählen Sie einen Buchstaben aus dem Alphabet aus und nennen Sie möglichst viele Dinge, die bei Ihnen positive Empfindungen hervorrufen. Zum Beispiel L: Lachen, Liebe, Lesen, Lieblingsgericht ...

Ihr Buchstabe





Stressabbau durch Bewegung

Neben Entspannung eignet sich auch Bewegung als Gegengewicht zu Stress. Bewegung hilft dabei, das Stresshormon Cortisol schneller abzubauen. Egal ob drinnen oder draußen, ob ein gemütlicher Spaziergang oder ein intensives Workout. Hauptsache, es tut Ihnen gut!

Neben den Aktivitäten am Feierabend oder Wochenende helfen auch kurze Bewegungspausen im Berufsalltag. Mit den folgenden Übungen schütteln Sie den Stress ab, bringen Ihren Kreislauf in Schwung und gönnen Ihrem Körper eine Auszeit vom ständigen Sitzen.



Los geht's:

- Stellen Sie sich aufrecht und mit leicht gebeugten Knien hin. Drehen Sie nun Ihren Oberkörper von rechts nach links und lassen Sie die Arme dabei locker mitschwingen.
- Stellen Sie sich locker hin und schütteln Sie zuerst die Hände und anschließend die Arme aus. Die Schüttelbewegung geht schließlich auf den ganzen Körper über.
- Im Stand nehmen Sie die Arme über den Kopf und stellen sich vor, Sie möchten Äpfel pflücken. Gehen Sie hoch auf die Zehenspitzen, um auch die höchsten Früchte zu erreichen.
- Kreisen Sie mit beiden Armen wie beim Kraulschwimmen nacheinander vorwärts, dann rückwärts. Können Sie auch mit einem Arm vor und mit dem anderen zurückkreisen?

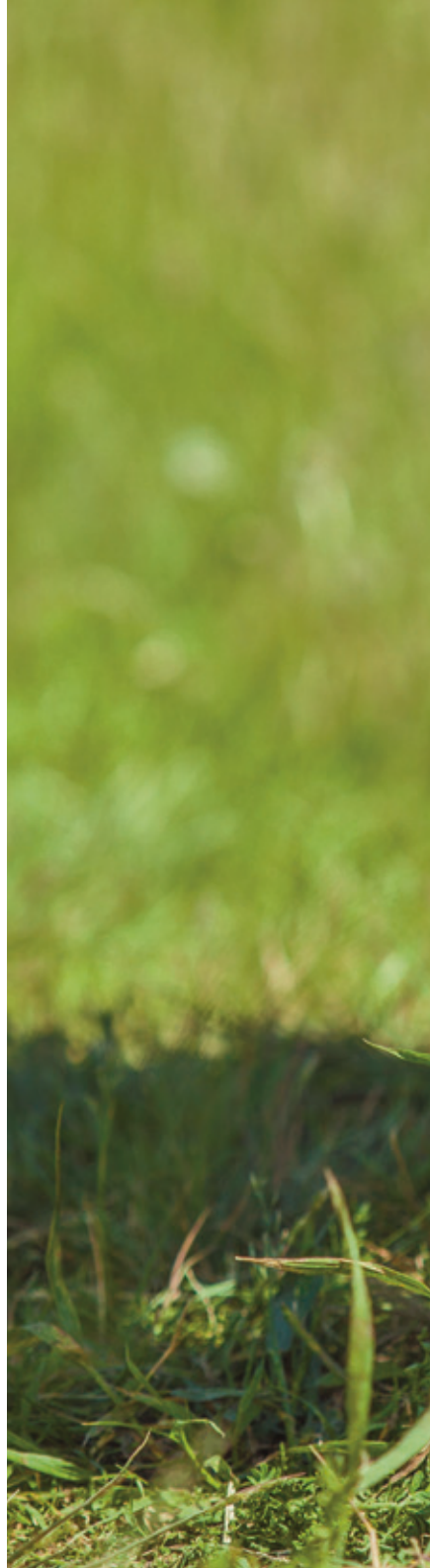
Hören Sie auf Ihren Körper und Geist und lassen Sie sich von dem leiten, was Ihnen guttut. So vermeiden Sie Verspannungen, bekommen den Kopf frei und sammeln neue Energie.

Meine Situation aus einer anderen Perspektive betrachten

Reflektieren Sie Ihre Denk- und Verhaltensmuster und lernen Sie, Ihr Denken in die richtige Richtung zu lenken. Manchmal hilft es bereits, eine Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Um dies zu verdeutlichen, können Sie die folgenden Übungen ausprobieren:

Perspektivenwechsel

Betrachten Sie über einen gewissen Zeitraum (z. B. 15 Minuten) Ihre Umgebung aus der Perspektive eines Kindes oder stellen Sie sich Ihren aktuellen Standort aus der Vogelperspektive vor. Sicher fallen Ihnen noch weitere mögliche Sichtwinkel ein. Seien Sie neugierig!





Autounfall

Kennen Sie das? 2 Personen erleben exakt die gleiche Situation, doch die Reaktionen sind völlig unterschiedlich. Dazu folgendes Beispiel:

Die Situation:

2 Personen stoßen mit ihren Autos auf einer Kreuzung zusammen.

Die Folge:

„Nur“ 2 Blebschäden.

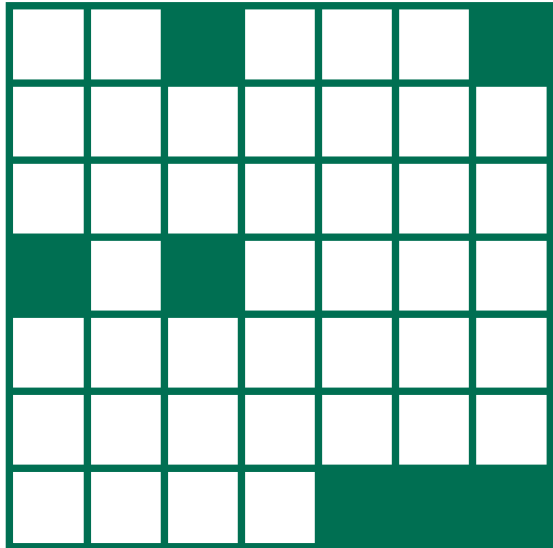
Die Reaktionen:

Die eine Person regt sich wochenlang darüber auf. Die andere Person ist froh, dass niemand verletzt wurde.



Geheimschrift

Was möchten Ihnen diese Kästchen sagen? Finden Sie es heraus ...



Auflösung: Durch Änderung des Blickwinkels lässt sich das Wort „HALLO“ erkennen. Halten Sie das Blatt dazu auf Augenhöhe waagrecht zum Boden und schauen Sie über die Unterkante des Blattes.

Die Bewertung einer Situation ist somit entscheidend für die Auswirkung, die diese auf uns hat. Nehmen Sie also öfter einmal einen neuen Blickwinkel ein und betrachten Sie Situationen aus einer anderen Perspektive. Vielleicht hilft Ihnen dies dabei, eine Lösung zu finden oder auch Dinge zu akzeptieren, die Sie nicht ändern können.



Abkühlen in einer akuten Stresssituation

Insbesondere in Stresssituationen kommt es häufig zu Blockaden, die klare Gedankengänge unmöglich machen. Doch was können Sie tun, wenn Sie merken, dass „Sie nicht mehr wissen, wo vorn und hinten ist“ oder „Sie an die Decke gehen wollen“?

Mit folgendem „Rezept“ bekommen Sie Ihre überschießende Erregung in den Griff, sammeln sich wieder und bewahren einen klaren Kopf:

Erkennen der Belastung



Abkühlen:

Entscheiden Sie sich bewusst für das Abkühlen, nehmen Sie die Belastungsgefühle und -gedanken an, statt sich in die Erregung hineinzusteigern, sie regelmäßig zu ignorieren oder mit dem Schicksal zu hadern.



Stopp!

Halten Sie negative Gedanken und Sorgen an, indem Sie laut oder in Gedanken „Stopp!“ sagen. Gegebenenfalls können Sie dies noch mit einem körperlichen Signal verstärken (z. B. Faust ballen). Entscheiden Sie sich für eine persönliche, „maßgeschneiderte“ Entspannungs- oder Abkühltechnik, die Sie sofort zum Abkühlen umsetzen (siehe S. 67).



Ihre Abkühltechnik(en):

Führen Sie Ihre persönliche Entspannungs- oder Abkühltechnik durch.



Wirkungskontrolle:

Danach versuchen Sie einzuschätzen, ob Sie die Situation tatsächlich etwas besser unter Kontrolle halten konnten.

**Welche Entspannungs-
oder Abkühltechnik
passt zu mir?**



Bleiben Sie dran!

Mein Gesundheitsprojekt: Schwarz auf weiß – wie viel Entspannung gönne ich mir wirklich?

Kennen Sie das: Sie sind motiviert, nehmen sich viel vor und schneller, als Sie es merken, ist wieder eine Woche ohne Entspannungstraining verstrichen? Der Planer „Mein Gesundheitsprojekt“ hilft Ihnen dabei, dass so etwas nicht passiert. Darin halten Sie jede Übungseinheit schriftlich fest, erinnern sich besser daran und können Ihre Fortschritte leichter erkennen.

Tragen Sie auch ein, wenn Sie spontan eine Entspannungsübung oder Entlastungstechnik in Ihrem Alltag genutzt haben. Und um Ihr Ziel nicht aus den Augen zu verlieren, bietet das Textfeld über der Tabelle Raum für Ihre „SMARTen“ Ziele.



Tipp: Vervielfältigen Sie das Tagebuch vor dem Ausfüllen, um auch die Übungseinheiten der folgenden Monate planen zu können!



Mein Gesundheitsprojekt

Mein „SMARTes“ Ziel:		
Was möchte ich üben?	Wann möchte ich üben?	Übung durchgeführt?
Muskelentspannung	Dienstag, 5. Mai	ja/nein
Spaziergang am Abend	Mittwoch, 6. Mai	ja/nein
		ja/nein
		ja/nein
		ja/nein
		ja/nein
		ja/nein
		ja/nein
		ja/nein
		ja/nein
		ja/nein
		ja/nein

Wie ging es mir?	Meine Bemerkungen
	Nicht alle Übungen erinnert
	Auf andere Gedanken gekommen

Wussten Sie schon?

Entspannungsverfahren wie PME und AT werden auch erfolgreich als Bestandteil der Schmerztherapie eingesetzt.

Etwa 17% aller Deutschen leiden unter chronischen Schmerzen, die sie massiv im Alltag einschränken. Akute Beschwerden sind ein Alarmsignal dafür, dass in unserem Organismus etwas nicht stimmt. Sie klingen ab, sobald die entspre-

chende Ursache beseitigt wurde. Leider können die Schmerzen bzw. die Erkrankungen nicht immer sofort erkannt oder geheilt werden, sodass es zu chronischen, also anhaltenden Beschwerden kommen kann.

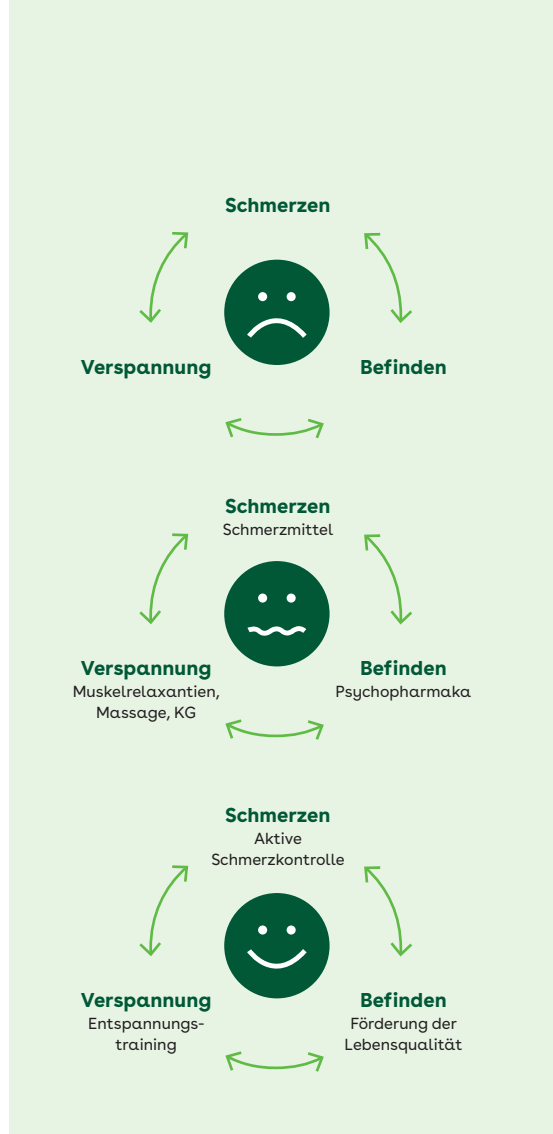


Diese anhaltenden Schmerzen können auch durch übermäßigen Stress und daraus resultierende Verspannungen der Muskulatur entstehen. Hieraus ergibt sich schnell ein Teufelskreis.

Was können Sie tun, wenn Sie selbst betroffen sind? Schmerzmittel sind mit Vorsicht zu verwenden, da sie dauerhaft z. B. zu Nierenschäden führen können und keine langfristige Lösung sind.

Empfohlen wird daher eine ganzheitliche Schmerztherapie, die sowohl körperliche, seelische als auch soziale Aspekte berücksichtigt. Der individuelle Behandlungsplan kann neben der medikamentösen Therapie auch Entspannungs-, Bewegungs- und Psychotherapie beinhalten.

Für den Erfolg der Maßnahmen sind die Betroffenen selbst letztlich mitverantwortlich, da die Eigenverantwortung und das Engagement Grundvoraussetzungen sind. Tipp: Führen Sie ein Schmerztagebuch, um Ihre Beschwerden zu dokumen-



tieren, Therapieerfolge zu messen und die Behandlung entsprechend anzupassen. Die Entspannungsverfahren PME und AT helfen Ihnen, Ihre eigenen Bedürfnisse besser zu erkennen, und schulen die Körperwahrnehmung.

Ich wünsche dir Zeit

*Ich wünsche dir nicht alle möglichen Gaben.
Ich wünsche dir nur, was die meisten nicht haben:
Ich wünsche dir Zeit, dich zu freu'n und zu lachen,
und wenn du sie nützt, kannst du etwas draus machen.*

*Ich wünsche dir Zeit für dein Tun und dein Denken,
nicht nur für dich selbst, sondern auch zum Verschenken.
Ich wünsche dir Zeit – nicht zum Hasten und Rennen,
sondern die Zeit zum Zufriedenseinkönnenn.*

*Ich wünsche dir Zeit – nicht nur so zum Vertreiben.
Ich wünsche, sie möge dir übrigbleiben.
Als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrau'n,
anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schau'n.*

*Ich wünsche dir Zeit, nach den Sternen zu greifen,
und die Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.
Ich wünsche dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.*

*Ich wünsche dir Zeit, zu dir selber zu finden,
jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.
Ich wünsche dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.
Ich wünsche dir: Zeit zu haben zum Leben!*

(Michler, E.: Dir zugebracht. Wunschgedichte.
Don Bosco Verlag, München 2002)

Ihre AOK hält weitere Angebote rund um Ihre Gesundheit für Sie bereit. Ausführliche Informationen finden Sie unter aok.de oder bei Ihrer AOK vor Ort.

Impressum

Art.-Nr.

7448008

Stand

April 2023

Herausgeber

AOK. Die Gesundheitskasse.

Konzeption, Redaktion, Gestaltung und Produktion

AOK-Verlag GmbH
Lilienthalstraße 1–3
53424 Remagen
aok-verlag.de

Fotos

AOK-Verlag, iStock,
Getty Images

Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck sowie Verbrei-
tung jeglicher Art, auch
auszugsweise, nur nach
vorheriger schriftlicher
Genehmigung.

