

PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Rolf von Berg

Die heilsame Anti-Stress-Verordnung

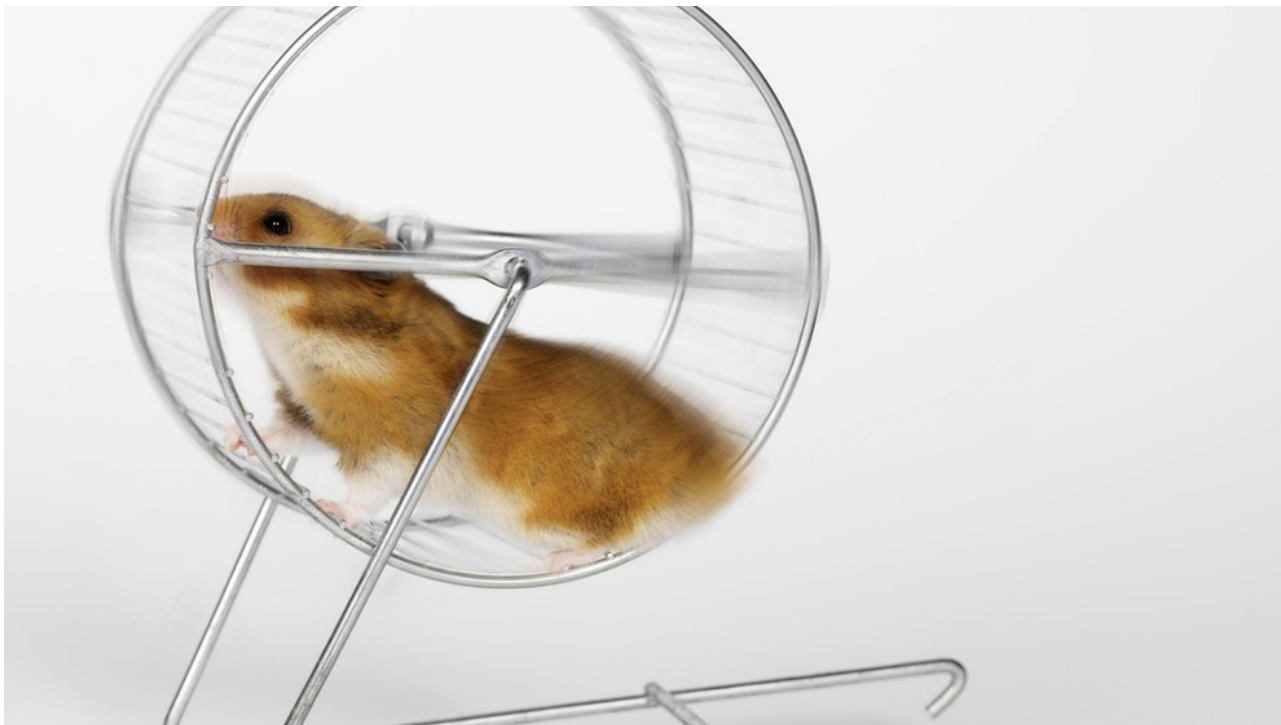


**Wie Du natürlich Stress abbauen und
Burnout vorbeugen kannst.**



Vorwort

Tretmühle, Stress, Erschöpfung, Burnout...



...sind Worte und Begriffe, die heute in unserer hektischen und schnelllebigen Zeit immer häufiger Verwendung finden. Immer mehr Menschen greifen zu Anti-Stress-Mitteln. Und wer am Anschlag ist, dem ist fast jedes Mittel recht – vom Aufputzmittel bis zur Designer-Droge.

Gehörst Du auch zu den Betroffenen, die sich ständig müde und abgespannt fühlen, die verzweifelt vor einem Berg unbewältigter Arbeit sitzen und sich im typischen Stress zwischen Job und Familie zerreiben?

Sind Deine Nerven strapaziert und streikt Dein Körper immer mehr? Wird Dein Schlaf immer schlechter und fühlst Du Dich am Tag immer öfter wie erschlagen? Höchste Zeit, dass Du etwas für Dich tust!

Auf den folgenden Seiten erfährst Du, wie Du künftig Stress besser bewältigen und abbauen kannst. Und das mit natürlichen Mitteln und garantiert ohne Nebenwirkungen – außer einem Mehr an Lebensqualität.

Inhalt

Vorwort	2
Der ganz normale Stress.....	4
Was ist eigentlich Stress?.....	4
Wann sind wir gestresst?	4
Wie äußert sich Stress?.....	5
Wann wird Stress ungesund?	5
Stress und Entspannung	7
10 wirksame Anti-Stress-Mittel.....	8
Ordnung in den Alltag bringen	8
Vertraute Rituale pflegen.....	8
Ruhe-Oasen schaffen.....	9
Öfter mal „Nein“ sagen.....	9
Stressfaktoren vermeiden	10
Negative Gedanken verbannen.....	10
Sich richtig aussprechen.....	11
Volle Pulle auspowern.....	11
Genügend Sauerstoff tanken	12
Körper und Seele entspannen	12
Vorsicht, Burnout-Gefahr!.....	13
Übung: Einfache Entspannung*	15
Übung: Progressive Muskelentspannung*	16

Der ganz normale Stress

Hast Du Stress? Dann bist Du nicht alleine. Stress ist allgegenwärtig: Stress mit dem Partner, Stress mit dem Nachbarn, Stress bei der Arbeit und Stress beim Spiel. Die einen klagen darüber. Andere scheinen unglücklich zu sein, wenn sie nicht unter Stress stehen. Aber keiner scheint zu wissen, was Stress genau bedeutet. Und schon gar nicht, wie er damit umgehen kann, ohne sich selbst oder anderen zu schaden.

Was ist eigentlich Stress?

Das Wort „Stress“ stammt aus dem Englischen und bezeichnet ursprünglich in der Physik eine „mechanische Spannung“. Heute verwenden wir diesen technischen Begriff im Allgemeinen für ein uraltes Gefühl, das schon unseren Urahnen das Überleben in gefährlichen Situationen ermöglicht hat. Ein Gefühl, das eine Alarm-Reaktion auslöst, die den Geist ausschaltet und den Körper zum Kampf oder zur Flucht fit macht.

Da unsere Stress-Software die gleiche ist wie die unserer Vorfahren, tritt der Stress auch bei uns meist in Situationen auf, die wir als bedrohlich einschätzen. Und auch die Reaktion ist die gleiche – nämlich das Bedürfnis zu kämpfen oder zu fliehen.

Also eigentlich ein ganz normaler Vorgang, über den wir uns keine Sorgen machen müssten. Im Gegenteil: Stress soll und kann uns schützen, wenn es sich um eine reale Gefahr handelt – zum Beispiel wenn ein wild gewordener Stier uns auf die Hörner nehmen will.

Wann sind wir gestresst?

Das Fatale an der Geschichte ist: Jeder Reiz, der bewusst oder unbewusst auf uns einwirkt, kann Stress-Alarm und den dazugehörigen Reflex bei uns auslösen. Denn unser Gehirn ist oft nicht in der Lage, zwischen einer wirklich gefährlichen und einer harmlosen Situation zu unterscheiden.

Je mehr wir unter Druck stehen, umso mehr stuft das Gehirn, in diesem Fall unser „Reptilien-Gehirn“, auch relativ harmlose Situationen, die normalerweise keinerlei Stress-Reaktionen auslösen würden, als Bedrohung ein – mit allen unschönen Folgen für Körper und Seele.

„Gestresst sein“ entsteht auch immer dann, wenn wir den Eindruck haben, etwas wachse uns über den Kopf, wenn wir glauben, eine Situation nicht kontrollieren zu können.

Ob wir ein Ereignis als unkontrollierbar, das heißt als "stressig" erleben, bestimmen wir selbst durch die ganz persönliche Bewertung des Ereignisses. Und wir bestimmen auch selbst, ob wir Stress positiv oder negativ erleben.

Wie äußert sich Stress?

Egal wie wir den Stress empfinden – unser Organismus antwortet stets mit dem gleichen Muster. Der Reiz veranlasst das Gehirn, den Körper mit der Produktion von „Stresshormonen“ zu beauftragen und schon wird ein Adrenalin-Flash ausgelöst, der immer dieselben Folgen hat:

In Bruchteilen von Sekunden schlägt unser Herz schneller und versorgt die Muskeln mit Kraft und Sauerstoff. Die Körperspannung steigt – das Bedürfnis nach Schlaf, Essen und Sex wird abgeschaltet – die Verdauung erlahmt.

Gefühle wie frisch verliebt zu sein oder einen neuen Job zu haben setzen die gleichen Reaktionen in Gang wie Straßenlärm oder Streit mit dem Partner. Auch Langeweile, körperliche oder geistige Unterforderung können Stress auslösen. Nur mit dem Unterschied, dass das eine uns kurzfristig beflügelt und das andere auf Dauer krank macht.

Wann wird Stress ungesund?

Wie stressig eine Situation für uns ist, hängt vor allem auch davon ab, wie wir jeweils damit fertig zu werden. Das kann sehr unterschiedlich sein. Die körperliche Reaktion dagegen ist, wie schon gesagt, seit Urzeiten immer die gleiche. Der Körper bündelt alle Kräfte und versorgt uns mit der nötigen Energie, damit wir kämpfen oder weglaufen können.

Das mag für unsere Vorfahren praktisch gewesen sein. Doch wir können heute in alltäglichen Situationen, die wir stressig empfinden, meist weder fliehen noch kämpfen. Wir haben nur noch selten die Gelegenheit, die Energie im Kampf oder auf der Flucht loszuwerden. Oft brauchen wir die bereitgestellten Energien also gar nicht. Was passiert?

Die gebündelten Kräfte richten sich gegen den eigenen Körper. Stehen wir nur kurz unter Stress, ist das nicht weiter schlimm. Bei Daueralarm im Körper können dagegen ernste gesundheitliche Schäden entstehen – von Migräne bis zu Depressionen. Doch bis es so weit kommt, müssen wir schon sehr lange massivem Stress ausgesetzt sein.

Auch wenn wir akuten Stress zuweilen als sehr unangenehm empfinden, ist er meist nicht gefährlich und schon gar nicht lebensbedrohend, sondern einfach nur eine Anpassung unseres Organismus auf Belastung.

Heikel wird es erst, wenn uns zwischen den Stress-Phasen keine Zeit mehr zur Erholung bleibt und die permanenten Anforderungen sich zur andauernden Überforderung entwickeln. Dann ist Stress nur noch ungesund. Und es droht der absolute Kollaps - auf gut Neudeutsch: der oder das Burn-out.



Burnout

Stress und Entspannung

Jeder von uns hat private und berufliche Probleme, die nicht spurlos an ihm vorübergehen und jede Menge Stress auslösen können. Stress, der irgendwie abgebaut werden muss. Das heißt aber noch lange nicht, dass wir uns ständig durch den Alltag kämpfen müssen.

Den Chef vors Schienbein treten oder dem Nachbarn das Nasenbein zertrümmern, ist nicht wirklich die feine englische Art, eine „mechanische Spannung“ abzubauen, und auch keinesfalls die eleganteste Lösung.

Wir können lernen, besser mit Belastungen umzugehen und unsere Anspannung zu lösen. Das setzt jedoch Umdenken und Mut zum Wandel der Gewohnheiten voraus.

Wir müssen uns den wechselnden Herausforderungen, die das Leben an uns stellt, anpassen und einen gesunden Ausgleich zwischen Entspannung und Stress herstellen. Denn das eine gibt es nicht ohne das andere.

Für unsere Gesundheit es ist wichtig, ganz individuell die richtige Mischung von geistiger und körperlicher Herausforderung, Ruhe und Aktion zu finden. Für den einen kann das Joggen sein, für den anderen Malen oder Klavierspielen.

Je größer die äußerlichen Herausforderungen sind, desto mehr Raum braucht unsere Innenwelt, um das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele aufrechtzuerhalten. Oft hilft aber schon ein tiefes Durchatmen und kurzes Abschalten vom Alltag, um den Stress auf gesunde Art abzubauen und ungesunden Stress erst gar nicht aufkommen zu lassen.

Probiere einfach verschiedene alternative Methoden aus und finde Deine ganz persönliche Strategie!

10 wirksame Anti-Stress-Mittel

Was tun gegen Stress? Es gibt unzählige Tipps und Tricks, mit denen wir dem Stress im Alltag begegnen können. Jeder muss für sich selbst die beste Methode finden und entwickeln. Hier 10 ebenso einfache wie bewährte Anti-Stress-Strategien, mit denen wir Stress effektiv abbauen und wieder zu uns selbst finden können

Ordnung in den Alltag bringen

Übermäßiger Stress entsteht vor allem dann, wenn wir das Gefühl haben, eine Situation nicht mehr im Griff zu haben. Wenn Du Dich selbst unter Zeitdruck setzt, den Überblick verlierst oder gar in Panik gerätst, bist Du dem dem Stress komplett ausgeliefert.

Nicht so, wenn wir ein wenig Ordnung in unseren Alltag bringen. Dabei helfen neben einem gesunden Selbstbewusstsein ein wenig Organisationstalent, das jeder besitzt, sowie die Selbsterziehung zur Pünktlichkeit. Auch ein gewisses Maß an Disziplin kann nicht schaden. Klingt vielleicht langweilig, hilft aber!

Vertraute Rituale pflegen

Es gibt keinen Grund, an einer leidigen Gewohnheit hängen zu bleiben. Lieb gewonnene Rituale hingegen sind gute Verbündete gegen den Stress. Die Zeitung am Morgen, der Cappuccino am Nachmittag, der Spaziergang am Abend – sie bringen einen verlässlichen Rhythmus in unser Leben. Hinzu kommt, dass alles was vertraut ist, uns Sicherheit und Stabilität gibt – ein guter Ausgleich zur Hektik des Alltags.

Mach es Dir zur lieben Gewohnheit, nach Feierabend nicht weiter auf der Stress-Welle zu surfen, sondern bewusst die Anspannung herunterzufahren. Mach es Dir zum Beispiel bei Kerzenschein gemütlich, anstatt automatisch den Fernseher oder die grelle Leselampe anzuknippen. Zünde eine Duftkerze an und lass Dich von dem Duft verwöhnen. Gerüche zielen direkt auf unser Gehirn und beeinflussen damit unser Wohlbefinden. Bei Kerzenschein-und-Rosengarten-Atmosphäre „verduftet“ der Stress.

Ruhe-Oasen schaffen

Nichts stresst mehr als Unrast, Hast und Hektik. Nimm Dir immer wieder kleine Auszeiten – nur für Dich alleine. Es müssen keine langen Spaziergänge zur Selbstbesinnung sein. Vielleicht schaust Du nur ein paar Minuten versonnen aus dem Fenster. Das kann schon helfen. Oder Du hörst bewusst ein oder zwei Takte Musik, die Dich beruhigen.

Du kannst Dir auch irgendwo in Deiner Wohnung oder im Büro einen ruhigen Platz suchen, an dem Du für fünf Minuten nicht gestört wirst, und bei einer Tasse Kaffee, einem Tee oder einer heißen Schokolade „die Seele baumeln lassen“. Nur einfach da sitzen und abschalten!

Deine ganz persönliche Auszeit soll dazu dienen, in Ruhe zu entspannen – frei von äußeren Einflüssen oder Ablenkungen. Also den Ausschaltknopf benutzen! Keine Zeitung, keine Nachrichtensender, kein Laptop, kein Handy. Nur Du alleine stehst während dieser Minuten im Mittelpunkt.

Öfter mal „Nein“ sagen

Bist Du ein Typ, dem es schwer fällt, auch mal „Nein“ zu sagen? Weshalb machst Du das? Ach ja, Du willst niemanden enttäuschen. Dafür nimmst Du lieber in Kauf, dass Du Dinge tun musst, zu denen Du eigentlich weder Zeit noch Lust hast – Stress im Preis eingeschlossen. Oder?

Du solltest ab sofort besser darauf achten, dass Du solche ungeliebten Aufgaben nicht mehr oder nur möglichst selten übernimmst. Das gilt besonders für den Job: Dinge, die wir gerne machen, stressen uns selbst bei hohem Arbeitsaufwand nur halb so sehr. Arbeiten, die uns mehr oder weniger aufgedrängt werden, erzeugen dagegen jede Menge zusätzlichen Stress.

Lass Dich nicht zu Aufgaben überreden, die Dir keine Freude machen, weil die Erledigung Dir nicht liegt oder im Hinblick auf Dein Ziel nicht sinnvoll ist. Sag auch mal einfach „Nein“! Das hilft, so manche Stress-Falle zu umgehen.

Stressfaktoren vermeiden

Gehe vermeidbaren Stresssituationen aus dem Weg! Wenn Du auf der Autobahn von einem Raser bedrängt werden, wechsele einfach die Spur. Wenn Du in einem Restaurant eine lärmende und saufende Clique vorfindest, wechsele das Lokal. Sei immer auf der Hut vor schädlichen Einflüssen auf Deine Gesundheit und Deinen Seelenfrieden.

Lass durch Beleidigungen oder verbale Angriffe nicht aus dem Gleichgewicht bringen. Sag einfach einmal "Okay, du hast Recht" (auch wenn es Dir vielleicht gegen den Strich geht), statt sofort zum Gegenangriff überzugehen. So beugst Du einem Schlagabtausch vor und vermeidest unnötigen Stress und Ärger.

Sagen aber nicht grundsätzlich zu allem „Ja“ und „Amen“! Überlege auch, welches Verhalten der anderen Du in Zukunft nicht mehr hinnehmen wirst – zum Beispiel, wenn Dir jemand den Qualm einer Zigarette oder seine Alkoholfahne ins Gesicht bläst. Oder wenn Dich jemand in eine Diskussion hinein ziehen will, die Dir auf den Geist geht. Eine Verschwendung von Zeit und Nerven, die Du Dir nicht unbedingt antun musst. Wehre Dich dagegen und sag dem Gegenüber offen, was er Dich kann.

Respektiere aber auch die Grenzen der anderen. Und versuche erst recht nicht, andere Menschen zu belehren oder nach Deinem Willen zu formen. Das ist nur ein hochkarätiger Stressfaktor für Dich selbst.

Negative Gedanken verbannen

Die gefährlichste Stress-Falle ist negatives Denken. Sicher kennst Du auch das Gefühl, das immer dann aufkommt, wenn wir uns an peinliche Situation erinnern. Wir stehen dann fast genau so unter Strom wie in der Situation selbst. Der Grund: Stress entsteht im Kopf.

Mit Gedanken wie „Das schaffe ich nie“, „Bestimmt halten mich alle für einen Vollidioten“ oder „Das kann ja nur schief gehen“ setzt Du Dich selbst unnötig unter Druck. Wenn DU hingegen darauf verzichtest, Dir persönliche Desaster und Niederlagen schon im Voraus auszumalen, gibst Du dem Stress weniger Raum.

Sich richtig aussprechen

Gehörst Du zu der Sorte Mensch, die nicht gerne mit anderen über ihre Probleme spricht? Wer alles in sich hinein frisst, macht sich mit seinem selbstquälerischen Grübeln das Leben nur noch schwerer.

Gerade wenn Du unter Stress stehst, kann es Dir sehr gut tun, Dich auszusprechen. Erzähle einer vertrauten Person, was Dich quält. Du wirst spüren: Geteiltes Leid ist tatsächlich halbes Leid.

Wichtig ist jedoch, dass Du Dich jemandem anvertraust, der einfach nur zuhört und keine Ratschläge gibt. Auf die Moralpredigten und das Verständnis-Getue der üblichen Verdächtigen kannst Du gut und gerne verzichten. Das hilft nicht wirklich, sondern erzeugt nur neuen Stress.

Volle Pulle auspowern

Ist der Stress erst einmal da, hilft vor allem echtes Auspowern. Der Grund: In Belastungssituationen schießen Stresshormone ins Blut und der Blutzucker schnell in die Höhe. Bewegung tut not.

Sport baut am schnellsten Stresshormone ab. Bei einer Runde Tischtennis oder Fahrradfahren lösen sie sich in Wohlgefallen auf. Oft helfen schon zehn Minuten flottes Gehen. Wenn nicht, bearbeite Dein Kopfkissen oder einen Sandsack, hacke Holz, hüpf die Treppenstufen rauf und runter oder tanz einfach ab. Dann „fressen“ die Muskeln den Zucker – und die Stress-Teufel gleich mit.

Auch guter Sex ist ein absoluter Stress-Killer. Dafür ist in erster Linie das Kuschel- und Schmuse-Hormon „Oxytocin“ verantwortlich, das auch beim Sex ausgeschüttet wirkt und sich beruhigend auf den Organismus auswirkt.

Genügend Sauerstoff tanken

Unser Gehirn benötigt regelmäßig Sauerstoff, um funktionstüchtig zu bleiben. Sauerstoffmangel führt nicht nur zu Kopfschmerzen und Ermüdungserscheinungen, sondern kann auch Stress auslösen und verstärken. Um den Kopf wieder klar zu bekommen, brauchen hin und wieder eine „Frischluftpause“.

Manchmal reicht schon ausgiebiges Dehnen und tiefes Atmen, um Anspannung und Müdigkeit loszuwerden. (Eine kleine Auswahl verschiedener Atemübungen, mit denen Du einfach und ohne große Vorbereitung jederzeit für den nötigen Sauerstoff und spontane Entspannung sorgen kannst, findest Du auf den folgenden Seiten.)

Körper und Seele entspannen

Stress bedeutet Spannung. Oft sind wir uns der Spannung nicht einmal bewusst. Besonders dann nicht, wenn seelische Spannungen sich auf unsere Muskulatur auswirken. In jedem Fall ist auch hier Entspannung die beste Medizin .

Eine wirksame Methode diese Spannung aufzulösen, ist die so genannte progressive Muskelentspannung. Sie basiert auf dem Prinzip „Stress bekämpft Stress“. Diese Art der Tiefen-Entspannung wirkt sich positiv auf alle Organe, auf unsere Körper und unsere Stimmung aus. Anschließend sind wir für die oft belastenden Aufgaben und den Stress im Alltag besser gewappnet. (Wie es geht, findest Du ebenfalls auf den folgenden Seiten.)

Selbstverständlich kannst Du Dir auch andere Entspannungstechniken wie mentales Training, Akupressur, Yoga oder Qi Gong aneignen. Auch Radeln oder Joggen, Wechselduschen oder Massagen helfen. Finde selbst heraus, welche Form der Entspannung Dir persönlich am besten liegt. Vielleicht entdeckst Du ja auch den einen oder anderen eigenen Weg, um Dich zu entspannen und besser zu fühlen.

Vorsicht, Burnout-Gefahr!

Bist Du ständig überlastet, erholst Du Dich kaum und denkst Du auch am Wochenende nur an die Arbeit? Dann droht ein Burnout. Dem kannst Du vorbeugen, indem Du bereits bei ersten Anzeichen von ungesundem beruflichem oder privatem Stress Gegenmaßnahmen ergreifst.

Generell helfen natürlich alle Maßnahmen zum Stressabbau auch einem Burnout-Syndrom auf natürliche Weise vorzubeugen: regelmäßige Ruhepausen, eine Rückzuginsel, Bewegung an der frischen Luft, Entspannung und Genuss.

Wichtig ist es vor allem, einen gesunden Ausgleich zwischen Anspannung in Beruf und/oder Familie und Entspannung in der Freizeit zu finden. Und auch darauf zu achten, dass übermäßige Belastungen, ob in Beruf oder Familie, nicht zum Dauerzustand werden.

Wenn Du merkst, dass Du dem Druck nicht mehr gewachsen bist, solltest Du versuchen herauszufinden, was genau diesen Druck auslöst. Sind es Überforderung und Überlastung im Job oder familiäre Probleme? Sind es andere oder bist Du es selbst, der sich unter Druck setzt?

Je genauer Du einkreisen kannst, welche Umstände zu der erdrückenden Situation beitragen, umso gezielter kannst Du dagegen vorgehen. Beobachte Dich selbst und werde Dir über Deine eigenen Bedürfnisse, Ziele und Grenzen bewusst. Und entscheide dann je nach Lage der Dinge, was Du ändern kannst und was nicht.

EXTRA-Tipp: Nimm Dir Zeit für die Muße

Raus aus dem Trott! Wie wäre es mit etwas Muße? Du weißt nicht, was das ist? Dann geht es Dir wie den meisten Menschen in unserer Leistungsgesellschaft, die Muße mit Müßiggang oder Faulenzen verwechselt, und in der zum Entspannen nur hin und wieder eine Stunde „Chillen“ oder ein „Spa-Tag“ im Monat angesagt und erlaubt ist.

Was also ist Muße? Muße ist ganz einfach, irgendetwas zu tun, ohne dass dabei etwas herauskommen muss – also nur aus Spaß an der Freude und ganz ohne Leistungsdruck und -zwang. Und es ist die Kunst, voll und ganz in das zu versinken, was wir gerade machen. Das Ganze hat etwas mit Genießen zu tun und ganz viel mit Hingabe. So etwa, wie wir es als Kinder beim Spielen getan und dabei alles um uns herum vergessen haben.

Lerne wieder Kind zu sein und nimm Dir die Freiheit der Muße! Habe den Mut, den Dingen auch einmal ihren Lauf zu lassen. Und lass Dich einfach überraschen, ob etwas dabei dabei herauskommt. Es kann, muss aber nicht. Muße bedeutet nämlich vor allem, im Einklang mit sich selbst zu sein – auch wenn andere über den „Müßiggänger“ den Kopf schütteln.

Muße erzwingen kannst Du nicht. Aber Du kannst lernen, gegen den Strom zu schwimmen und Dir Zeit für die Muße zu nehmen. Gibt es etwas, wobei Du Zeit und Raum vergessen kannst und ganz bei Dir bist? Tu es! Muße verhindert Burnout!



Übung: Einfache Entspannung*

Die folgenden einfachen Übungen kannst Du immer sofort einsetzen, wenn Du Dich angespannt, unruhig oder ängstlich fühlst.

1. Setz Dich aufrecht hin und atme langsam und tief durch die Nase in den Bauch, ohne dass sich der Brustkorb hebt. Halte dabei die Luft etwa vier bis acht Sekunden an, bevor Du wieder ausatmest und wiederhole die Übung mindestens fünfmal.

2. Lege die Hände locker auf den Bauch. Atme ruhig und gleichmäßig ein. Zähle dabei bis drei. Lege eine kleine Atempause ein. Zähle beim Ausatmen wieder bis drei. Wiederhole nach einer kleinen Pause die Übung von vorne.

3. Stell Dich einfach (am besten ohne Schuhe) auf einen weichen Teppich, lass die Arme seitlich locker herabhängen und trete in einem angenehmen Rhythmus gleichmäßig auf der Stelle. Nach ein paar Minuten wirst Du tiefer und ruhiger atmen.

Mach diese kurzen Atemübungen immer so lange, bis Du wieder ganz entspannt bist!

*ca. 1 – 3 Minuten

Übung: Progressive Muskelentspannung*

Ziel dieser Übung ist es, auch die unbewussten Spannungen im Körper zu lösen, indem alle Muskelgruppen von Kopf bis Zeh aktiv und konzentriert an und wieder entspannt werden – von den Gesichtsmuskeln über die Nacken- und Schultermuskulatur bis hin zu den Fußmuskeln. Durch das bewusste Erleben der Entspannung stellt sich der erwünschte Effekt ein.

Um die gewünschte Wirkung zu erzielen, müssen die einzelnen Muskelgruppen so fest wie möglich – und natürlich ohne dass es weh tut – angespannt und nach 5 bis 10 Sekunden ganz bewusst wieder entspannt werden. Bei der Entspannung wird dann alle Spannung in den aktivierten Muskeln in etwa 20 bis 30 Sekunden langsam wieder abgebaut.

Während der Spannungsphase werden die Muskeln verstärkt mit Blut versorgt. In der Entspannungsphase macht sich die erhöhte Durchblutung bemerkbar. Du wirst diesen Unterschied zwischen Spannung und Entspannung deutlich spüren: Es ist ein Wärmegefühl, das die Muskeln auf angenehme Weise durchströmt und die muskuläre Verspannungen löst

Für jede Muskelgruppe empfiehlt sich diese Übung zwei Mal zu machen. Wichtig ist, dass Du während der gesamten Übung ruhig weiter atmest und Dich auf die jeweilige Muskelgruppe konzentrierst. Beende die Übung jeweils, indem Du tief durchatmest und den Körper nach allen Seiten reckst und streckst. Das lockert und fördert zusätzlich die Durchblutung

Bist Du bereit? Okay! Suche einen ruhigen Ort, an dem Du nicht gestört wirst. Legen Dich flach auf eine weiche Unterlage, damit die Muskeln den Körper nicht stützen müssen. Und auf geht's!

Fang mit den Händen an und höre bei den Füßen auf! Gehe in der folgenden Reihenfolge vor:

- Hände: Die rechte bzw. die dominante Hand zur Faust ballen. Spannen Die Muskeln der rechten Hand und des rechten Unterarms anspannen. Die Spannung anhalten und dann plötzlich locker lassen. Dasselbe mit der anderen Hand machen.

- Bizeps: Den rechten bzw. dominanten Unterarm leicht anwinkeln und den Ellenbogen gegen den Boden oder die Stuhllehne drücken. Hand und Unterarm bleiben locker. Nach Anspannen und Entspannen zum linken Unterarm übergehen und dasselbe machen.
- Schultern: Die Schultern möglichst weit hoch ziehen – und wieder entspannen.
- Stirn: Die Stirn so stark wie möglich runzeln, dabei die Augenbrauen möglichst weit hoch ziehen – und die Stirnmuskeln wieder entspannen
- Augen: Die Augenlider fest zusammen kneifen, dabei die Augäpfel hin und her rollen und anschließend die Augenmuskeln wieder entspannen.
- Mund: Die Lippen ganz fest aufeinander aufeinander pressen und dann den Mund wieder öffnen.
- Nacken: Den Kopf möglichst weit nach hinten drücken und anschließend die Nacken-Muskulatur wieder entspannen.
- Brust: Ganz tief Luft holen und für ein paar Sekunden die Luft anhalten und dann wieder ausatmen.
- Beine: Abwechselnd beide Beine in Richtung Kinn ziehen und dann strecken.
- Füße: Den rechten bzw. dominanten Fuß Richtung Schienbein ziehen und wieder strecken. Dabei die Zehen beugen und den Fuß leicht nach innen drehen. Anschließend dasselbe mit dem anderen Fuß machen.

Gönnen Dir nach Ende dieses abwechslungsreichen Programms noch ein paar Minuten der Ruhe und genieße das Gefühl der totalen Entspannung.

Je öfter Du diese Form der Entspannung trainierst, umso größere Erfolge wirst Du erzielen. Viel Spaß beim Üben!

* ca. 30 Minuten



<p>PRAXIS GESUNDHEIT PUR</p> <p>Sandra Koch</p> <p>Zeit für Bewegung</p>  <p>Warum Du zum Bewegen geboren bist... und wie Du Dich auf natürliche Weise vor Krankheiten schützen kannst.</p> 	<p>PRAXIS LEBENSFREUDE</p>  <p>Das kleine 1 X 1 des Glücks</p> 	<p>PRAXIS GESUNDHEIT PUR</p> <p>Sandra Koch</p> <p>Die Cholesterin-Falle</p>  <p>Was Dir Dein Arzt nicht erzählt... und wie sich Dein Cholesterinspiegel ohne Medikamente senken lässt</p> 
<p>PRAXIS LEBENSFREUDE</p>  <p>Die Programmierung des Unterbewusstseins</p> 	<p>PRAXIS GESUNDHEIT PUR</p> <p>Sandra Koch</p> <p>Die sanfte Stoffwechsel-Therapie</p>  <p>Was ist eigentlich Stoffwechsel... und wie Du ihn auf natürliche Weise reibunglos und störungsfrei auf Trab hältst</p> 	<p>PRAXIS LEBENSFREUDE</p> <p>Rolf von Berg</p>  <p>Zum Teufel mit Ärger, Angst und Sorgen!</p> 