

Brigitte Fux-Meyer

Praxis für Autogenes Training und Praktische Psychologie

Wo Entspannung gelingt und Entwicklung beginnt!



80 Entspannungstipps



Bewegung

- Bewegung baut Stress ab, klärt den Kopf und reinigt den Geist
 - Achten Sie auf täglich mindestens eine halbe Stunde Bewegung in Form von Alltagsaktivitäten
- Sport mit mindestens mittlerer Intensität 3 x pro Woche ausführen
 - Walking, Joggen, Velofahren, Schwimmen, Gymnastik, Mannschaftssport
- Bewegen Sie sich. Längeres Sitzen produziert Blockaden und Stress. Treppen steigen statt Lift fahren, Stehen beim Telefonieren.
- Bewegung ist der beste Weg aus der Stressfalle
- Gehen Sie so oft wie möglich in die Natur. Geniessen Sie die frische Luft und das Sonnenlicht. Öffnen Sie mehrmals täglich das Fenster.
- Frische Luft und die grüne Farbe der Natur entspannen Körper, Seele und Geist
- Ein Spaziergang nach einem intensiven Arbeitstag hilft abzuschalten, zur Ruhe zu kommen und ordnet unsere Gedanken
- Der Abendspaziergang kann uns auf eine angenehme und tiefe Nachtruhe vorbereiten

Oberdierikerstrasse 53 · 6030 Ebikon · Telefon: 041 340 67 05

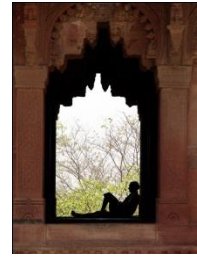
Homepage: www.emindex.ch/brigitte.fuxmeyer · E-mail: brigitte.fuxmeyer@bluewin.ch

dipl. Lehrerin für Autogenes Training · dipl. psychologische Beraterin SGPH

dipl. Hypnose-Therapeutin DGHT

Mitglied der Schweiz. Gesellschaft für Autogenes Training SAT

Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Hypnose-Therapie DGHT



Pausen einlegen - Persönliche Freiräume schaffen

- Genügend Pausen in Arbeitsalltag einlegen
- Vernünftiger Ausgleich in der Freizeit
- Raum für liebgewonnene, persönliche Rituale, Bedürfnisse oder Gewohnheiten schaffen
- Täglich ein paar Minuten Stille / Momente, in denen Sie ganz mit sich alleine sind
- Vereinbaren Sie mit sich selber regel-mässig Termine, wo Sie über sich und anstehende Themen nachdenken können
- Innehalten - Tun Sie einmal gar nichts und geniessen Sie für ein paar Minuten die Stille.



Abschalten – Rituale

- Nehmen Sie sich Zeit für sich selber
- Gönnen Sie sich nach Feierabend oder vor dem Schlafengehen einen Spaziergang in der freien Natur
- Trinken Sie abends einen entspannenden Tee (Hopfen, Melisse, Lavendel, Passionsfrucht, Baldrian, Orangenblüten) oder warme Milch mit Honig
- Schreiben Sie alle wichtigen Momente des Tages auf – was war gelungen, was weniger?
- Stellen Sie sich vor, wie Sie Belastendes vom Tag in einen grossen Luftballon verpacken, ihn aufblasen und weg von Ihnen in die Lüfte steigen lassen
- Treiben Sie 2 – 3 pro Woche (leichten) Sport
- Sorgen Sie für ausreichend und erholsamen Schlaf



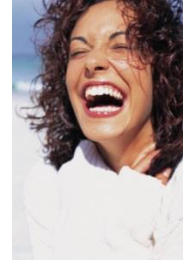
Aufschieberitis

- Werden Sie sich klar darüber, wieso Sie Dinge aufschieben
 - Unlust, Angst, fehlende Motivation, Trotz, schlechte Organisation, mangelnde Erfolgserlebnisse, falsche Ziele
- Zeitplan für Aufgaben erstellen
- Organisationshilfen einsetzen
- Belohnungen vereinbaren



Blitzentspannung

- Fokussieren Sie Ihre Konzentration für ein paar Minuten auf einen Gegenstand oder auf einen Punkt an der Wand, das hilft den Geist zu entspannen
- Ein paar Mal tief einatmen und das Ausatmen so lange verlängern, bis es sich gut anfühlt
- Augen schliessen und sich einen leeren Raum in irgendeiner Farbe vorstellen – hilft, sich geistig zu distanzieren
- Fantasiereise: Augen schliessen und in Vorstellung an einen schönen Ort gehen, wo Sie sich rundum wohl fühlen
- Spaziergang in der freien (grünen) Natur hilft abzuschalten und den Kopf zu befreien
- Atemübung: Konzentration für 1 – 2 Minuten auf den Atemrhythmus macht ruhig und gelassen
- Kurze und einfache Dehnungsübungen helfen die Muskeln zu entspannen und den Geist zu klären
- Gähnen entspannt nicht nur das Zwerchfell, es soll auch das Gehirn abkühlen
- Düfte beeinflussen die Psyche und können wie Beruhigungsmittel wirken. Duftlämpchen mit ätherischen Ölen (Lavendel, Melisse, Neroli, Ylang Ylang) wirken schnell und zuverlässig



Lachen

- Lachen vertreibt Stress und Ärger unmittelbar
- Nicht zum Lachen zu Mute? So tun als ob.... Beim Formen der Lippen in ein Lächeln werden Muskeln im Gesicht aktiviert, die zu Wohlgefühl, Entspannung und sogar Glücksgefühlen führen können



Entspannung für die Augen

- Palmieren
 - Handflächen für einige Sekunden reiben und dann für 1 – 2 Minuten die Augen mit gewölbten Handflächen vollständig abdecken
- Ins Weite und in die Ferne sehen
- Betrachten Sie abwechslungsweise Gegenstände in Ihrer unmittelbarer Nähe und lassen Sie dann die Augen wieder in die Ferne schweifen (ein paarmal hin und her wechseln)



Emotionaler Stressabbau: Stirnbeinhöcker halten und Augen rollen

- Aufrecht hinsetzen
- Mehrmals tief durchatmen
- Mit ausgestreckten Fingerspitzen die Stirnbeinhöcker halten
- Dabei langsam mit den Augen kreisen
 - 4x Uhrzeigersinn
 - 4x Gegenuhrzeigersinn
- Dabei allen Stress versuchen loszulassen
- Falls nötig Augen erneut kreisen, bis blockierende Gefühle und Gedanken verschwunden sind



Antistresstipps

- Denken Sie positiv und umgeben Sie sich mit positiv denkenden Menschen.
- Stecken Sie sich keine zu hohen Ziele und bitten Sie wenn nötig um Hilfe.
- Akzeptieren Sie, dass Sie nicht jede Situation kontrollieren können; seien Sie flexibel.
- Machen Sie am Tagesanfang eine Liste der zu erledigenden Aufgaben; setzen Sie Prioritäten.
- Zerlegen Sie grössere Aufgaben in kleinere.
- Essen Sie ausgewogen; genügend Früchte, Korn und Gemüse.



- Schlafen Sie jede Nacht genügend.
- Bauen Sie jeden Tag eine Fitnesspause zur Energie- und Stimmungssteigerung ein.
- Lassen Sie sich Zeit für Freizeit: Familie, Musik, Gartenarbeit, Lesen, etc.
- Vermeiden Sie Nikotin, Alkohol oder Medikamente.
- Sagen Sie wenn möglich zu Aufgaben, die zu zu viel Stress führen würden, „Nein“.
- Sprechen Sie mit einem nahestehenden Menschen über Enttäuschungen und Erfolge.
- Betrachten Sie Misserfolge als Lerngelegenheiten.
- Vermeiden Sie Stressquellen wie laute Musik oder ständige Unordnung.
- Lachen Sie. Nehmen Sie sich Zeit, um Spass zu haben.
- Vergessen Sie nicht, dass es in Ordnung ist, auch mal zu weinen.
- Trainieren Sie die Tiefenatmung, indem Sie sich vermehrt auf Ihren Atem konzentrieren.
- Machen Sie Antistressübungen (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Meditation).
- Geben Sie zu, wenn Sie nicht Recht haben.



Weitere Blitzentspannungsmöglichkeiten

- Reden Sie sich den Stress von der Seele, notfalls allein im Auto auf einem Parkplatz
- Lachen Sie oft. Lachen hemmt die Produktion der Stresshormone Adrenalin und Cortisol und sorgt für eine bessere Sauerstoffzufuhr.

- Schalten Sie immer wieder ab. Kleine Auszeiten an einem Ruheort. TV und Handy zur Entspannung ist kontraproduktiv, da Gehirn und Unterbewusstsein mit Informationen überfüttert werden.
- Machen Sie Pausen. Kleine Unterbrechungen des Arbeitsprozesses erhöhen die Produktivität. Wichtig sind auch die grossen Pausen, wie Ferien.



- Essen Sie gesund und ausgewogen. Viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte gleichen stressbedingten Vitaminmangel aus.
- Täglich mindestens 2 Liter Wasser trinken. Regt die Gehirntätigkeit und somit die Konzentrationsfähigkeit an.
- Gönnen Sie sich ab und zu ein Vollbad.
- Atmen Sie nicht hastig und flach, sondern bewusst ein und aus, zehn Sekunden lang.
- Schreiben Sie Tagebuch. Das ist eine wichtige Entspannungsmethode. Notieren Sie Dinge, die gut liefen am Tag und Dinge, die weniger gut gelungen sind.
- Naschen Sie Lebensmittel wie Nüsse, dunkle Schokolade oder Bananen, sie heben die Stimmung



- Zuviel im Kopf? Ständige Gedanken? Notieren Sie diese Stichwortmässig auf ein Blatt Papier, so befreien sie Ihren Kopf (auch Nachts!)
- Tragen Sie in Ihren Terminkalender feste Freizeit ein, um sich Pausen und Auszeiten zu schaffen.
- Nehmen Sie den Mineralstoff Magnesium ein, er entstresst und beruhigt.



- Mentales Training – setzen Sie sich beruhigende Suggestionen (Selbstbeeinflussung) wie z.B. „ich bin und bleibe ganz ruhig“ oder „ich bin ganz gelassen“.
- Rückwärtsgang einlegen: Wenn eine Stressattacke droht: Aufstehen und ein paar Meter rückwärtsgehen; das entlastet und verblüfft das Gehirn – der neue Reiz lenkt blitzschnell von Belastungen ab.
- Finger strecken. Gestresste Menschen halten Hände oft zu Fäusten. Finger ausstrecken und spreizen, das hat mentale Folgen: Sie lernen loszulassen und gar Verantwortung abzugeben.

Wenden Sie Finger Mudras an:

- **Fürs Gedächtnis** Hakini-Mudra
- Hände vor der Brust halten, Fingerspitzen gegeneinander legen, leicht drücken. Fünf tiefe Atemzüge lang halten.



-
-
- **Gegen Erschöpfung** Rudra-Mudra
- Daumen, Zeige- und Ringfinger gegeneinander drücken, Mittel- und kleinen Finger strecken.



- **Für den klaren Kopf** Jnana-Mudra
- Daumen und Zeigefinger beider Hände bilden einen Kreis, die anderen Finger sind gestreckt. Hände auf den Oberschenkeln ablegen.



-
-
- **Zur Inspiration** Uttarakabodhi-Mudra
- Hände auf Magenhöhe, Zeigefinger und Daumen gegeneinander drücken, die anderen Finger verschränken. Nach Bedarf.



Quelle: Ratgeber: Gesund – Fit – Fingerübungen www.bild.de