

SOS BEI STRESS

7 Wege raus aus der Negativspirale'

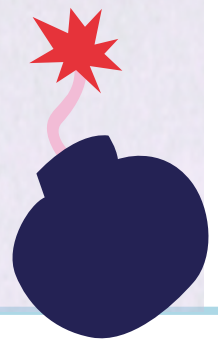
Kennst du das?



Eigentlich wolltest du ganz entspannt durch's Leben gehen. Jeden Tag genießen, täglich mit einem Lächeln auf den Lippen aufstehen, mit einem "JA ZUM LEBEN" in den Tag starten, ganz relaxed deinen Arbeitsalltag bewältigen, gechillt die Wäsche waschen, am Nachmittag deine Kinder bespaßen oder etwas Sport machen und am Abend glücklich und zufrieden ins Bett gehen?

Auf keinen Fall wolltest du jemals...

- die Nerven verlieren,
- verzweifelt und unausgeglichen sein,
- deinen Partner dauernd anschnauzen,
- deine Kinder anschreien,
- täglich mies gelaunt durch das Leben laufen
- dich über jede Kleinigkeit ärgern und aufregen.



Aber jetzt? Jetzt bist du eine tickende Zeitbombe, die jederzeit explodieren kann, beziehungsweise das auch tut, wenn nicht alles nach deinen Vorstellungen und Erwartungen läuft.

KENNST DU DIESE ODER ÄHNLICHE GEDANKEN?

- Schon wieder dieser doofe Autofahrer vor mir, kann der nicht aufpassen?
- Fr. Müller kann auch NIE ihren Schreibtisch aufräumen, ich könnte ausrasten!
- Das Kinderzimmer sieht schon wieder aus, als hätte eine BOMBE eingeschlagen, ich schmeiß jetzt wirklich bald die Nerven.
- Mein Mann hat schon wieder das ganze Geschirr einfach in das Abwaschbecken gestellt, ich verliere jetzt bald die Kontrolle, weil mich das alles so sehr ärgert.
- Ich muss noch einkaufen, Wäsche waschen, meine To-Do Liste abarbeiten, Abendessen kochen, Schulaufgaben kontrollieren, mit meinen Kindern einkaufen gehen und ich weiß NICHT MEHR, wann ich das WIE alles schaffen soll.



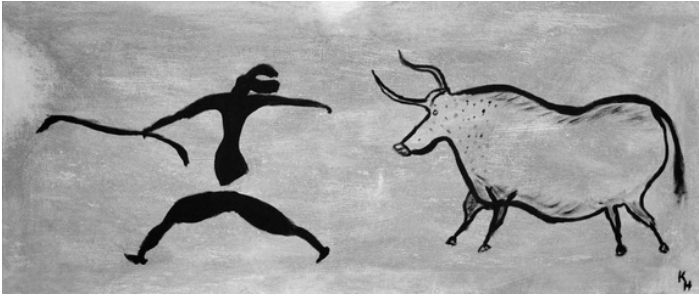
DANN BIST DU HIER GENAU RICHTIG!

Ich verrate dir hier 7 Wege, wie du ganz schnell wieder in deine Mitte kommen kannst und gelassener durch deinen Alltag gehst.

WAS ERWARTET DICH HIER?

- Schnell umsetzbare Tipps, die dich SOFORT ruhiger und gelassener werden lassen.
- Jederzeit anwendbar, egal wo und wann. Ob in der Arbeit oder daheim,
ob früh morgens oder abends.
- Du erfährst, wie du ganz flott ins HIER UND JETZT kommst.
- Du bekommst ein Werkzeug für deinen entspannten Alltag
- Du erfährst wie du deine Energie-Depots wieder füllen kannst

WARUM STRESS KRANK MACHT



Heutzutage sind wir allerdings fast permanent getrieben von unserem Leben: sei es in der Arbeit als auch in der Freizeit. Noch ein Termin da, oder eine Aktivität dort, ständig hetzen wir einem meist vollen Terminkalender hinterher und werden doch nicht damit fertig ihn abzuarbeiten.

Chronischer Stress führt auf Dauer zu Ein- & Durchschlafstörungen, Alpträumen, Absinken der Konzentrations- & Leistungsfähigkeit, Herz-Kreislauf-Problemen, Ückenbeschwerden, Kopfschmerzen bis hin zu Migräne, Verdauungsproblemen, Magen-Darm Beschwerden, Unzufriedenheit, Gereiztheit, Depressionen, Lustlosigkeit, bis zum Burn-Out Syndrom.

Ursprünglich diene Stress, und das damit verbundene Ausschütten von Adrenalin, als unser persönlicher Schutz und bereitete unseren Körper auf Flucht oder Kampf vor. Der Blutdruck steigt und der Körper mobilisiert all seine Kraft und Energiereserven. Die Konzentrationsfähigkeit wird erhöht und wir laufen zu Höchstform auf.



Daher ist es wichtig, sich nicht vom Stress bespielen zu lassen, sondern kontrolliert zwischen An- & Entspannungsphasen switchen zu können, beziehungsweise sich nicht so leicht aus der Ruhe bringen zu lassen.



TIPP 1 - STOP

Du kennst das nur zu gut: es ist früh am Morgen und du hast den Tag eigentlich schon wieder satt: du bist so und so schon wieder mal viel zu spät dran und jetzt auch noch das: Stau, jede Ampel steht gefühlt auf Rot, die Kinder quengeln und zanken sich im Auto und du bist dir auf einmal nicht mehr sicher, ob du den Herd daheim auch wirklich abgedreht hast.

Wenn du in einer Situation bist, die du gerade nicht ändern kannst und am liebsten schreien oder weinen möchtest, du gerade zu fühlst, wie in dir das Blut zu wallen beginnt und dein Körper die Adrenalinproduktion ankurbelt, dann SAGE STOP: ganz klar und deutlich, ruf (oder denke es zumindest) GANZ LAUT. Dann zählst du von 10 auf 0 hinunter und atmest dabei ganz tief ein und wieder aus.



Diese paar Sekunden schaffen dir ein wenig Raum zwischen dem Reiz oder dem Auslöser deines Ärgernisses und deiner sonst üblichen Reaktion: du schießt nicht mit einer unüberlegten Hauruck-Aktion über das Ziel hinaus (z.B. laut hupen und fluchen im Auto, die Kinder anschreien oder unkontrolliert ins Gas steigen...). Dein Atem wird ruhiger und der erste Zorn und Gram verschwinden, du wirst gelassener und anzunehmen was gerade ist, fällt dir dadurch leichter.

TIPP 2- DIE 3-5-7 METHODE

Mit dieser Übung kannst du akuten Stress abbauen und deine Bauchatmung trainieren. Wir atmen alle viel zu schnell, zu kurzatmig und auch zu flach, meistens nur in den Brustkorb. Dabei nehmen wir zu wenig Sauerstoff auf, was auf Dauer zu Müdigkeit, Reizbarkeit oder Konzentrationsschwäche führt.

Wenn wir öfters und bewusst in die tiefe Bauchatmung gehen, erhöhen wir dadurch allgemein unsere Sauerstoffaufnahme, da dieser dann das untere Drittel unsere Lunge erreicht, welches besonders gut durchblutet ist und somit auch besonders viel Sauerstoff aufnehmen kann. Die erhöhte Sauerstoffzufuhr führt zu besserer Denkleistung, baut Stress ab, entspannt uns, verbessert allgemein unsere Stimmung, fördert unsere Kreativität und stärkt unser Herz-Kreislauf- sowie unser Immunsystem.



Die 3-5-7 Methode:

- Nimm eine aufrechte Haltung ein – stehend oder sitzend
 - Leg deine Hände auf den Bauch
- Nun atme durch die Nase TIEF IN DEN BAUCH hinein, zähle dabei langsam bis 3.
 - Halte nun die Luft an und zähle langsam bis 5
- Während du nun durch den Mund ausatmest, zählst du langsam bis 7
 - Wiederhole die Übung 5 Mal

Mit dieser Methode kannst du Stress, Anspannung, Wut und Ärger „weg atmen“.

TIPP 3 - NIEREN REIBEN

Die Nieren sind unser Entgiftungsorgan: über die Nieren und in weiterer Folge über den Urin, werden Giftstoffe und Stoffwechselendprodukte ausgeschieden. Die Nieren regeln aber auch den Wasserhaushalt im Körper und produzieren sogar einige Hormone. In der TCM, der traditionellen Chinesischen Medizin, sitzt in den Nieren das „QI“ (tschi gesprochen) – die Quelle und der Ursprung allen Lebens und aller Kraft.

In unseren Nieren sitzt der Ursprung unserer Kraft und Ausdauer, unserer Lebensenergie und unserer Umsetzungsfreude. Die Nebennieren sind für das Ausschütten des Stresshormons Adrenalin zuständig und somit ebenfalls für unseren Energiehaushalt.

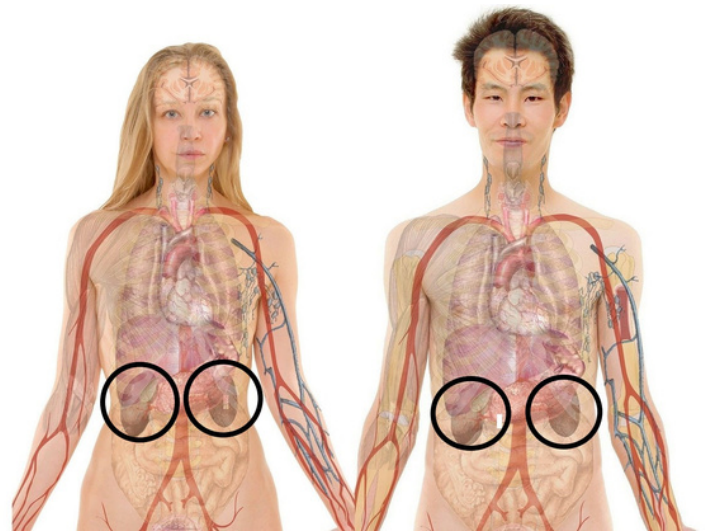
Wir müssen also auf unsere Nieren und Nebennieren gut Acht geben, sie hegen und pflegen und ausreichend Flüssigkeit zu uns nehmen um uns ENERGIEVOLL zu fühlen. Umso kräftiger unsere Nieren sind, umso gelassener kann ich durch das Leben gehen.

Gerade wenn du dich oft müde und ausgelaugt fühlst, ist es Zeit, auch mal an deine Nieren zu denken und sie bei ihrer wertvollen Arbeit zu unterstützen. Dabei helfen Dir nicht nur ausreichend Flüssigkeit, eine ausgewogene Ernährung und erholsamer Schlaf, sondern auch diese stärkende Übung: das NIEREN REIBEN.

NIEREN REIBEN - ÜBUNG

Die Nieren sind unser Entgiftungsorgan: über die Nieren und in weiterer Folge über den Urin, werden Giftstoffe und Stoffwechselendprodukte ausgeschieden. Die Nieren regeln aber auch den Wasserhaushalt im Körper und produzieren sogar einige Hormone. In der TCM, der traditionellen Chinesischen Medizin, sitzt in den Nieren das „QI“ (tschi gesprochen) – die Quelle und der Ursprung allen Lebens und aller Kraft.

Sitz der Nieren: die Nieren befinden sich etwas unterhalb deines Rippenbogens (nicht unmittelbar oberhalb des Gesäßes, wie wir oft vermuten)
siehe Abbildung:
ZWEI SCHWARZE KREISE.



Sitz der Nieren

Du legst nun deine Handrücken auf den Rücken: rechte Hand auf der rechten Seite, linke Hand auf der linken Seite und beginnst zügig zu rubbeln. Reibe nun etwa 2 Minuten lang deine Nieren. Du wirst merken, wie du wacher, präsenter, munterer wirst und der erste Stress abgebaut wird.

TIPP 4- LACHEN

Wann hast du das letzte Mal aus HERZENSLUST im wahrsten Sinne des Wortes TRÄNEN gelacht? Lachen ist gesund, lautet nicht nur ein Sprichwort, sondern ist tatsächlich wahr.

Was passiert beim Lachen?

Beim Lachen werden Glückshormone, Endorphine freigesetzt UND das Stresshormon Adrenalin wird reduziert bzw. unterdrückt.

Lachen regt aber ebenso das Immunsystem an, somit ist Lachen tatsächlich gesund.

Wie soll das jetzt bei Stress helfen?

Versuche einmal mit eher nach vorne gebeugtem Oberkörper, nach unten geneigtem Kopf und hängenden Schultern dich glücklich zu fühlen und zu lachen. Im Gegenzug versuche nun mit aufgerichtetem Oberkörper, nach oben gehaltenem Kopf und aufrechten Schultern zu weinen oder dich wirklich schlecht zu fühlen.

Beides wird sich als eher schwierig beweisen und ist gleichzeitig ein Beweis dafür, wie unsere Körperhaltung unsere Stimmung und vice versa beeinflusst.

Das heißt, dass wir uns automatisch besser fühlen, wenn wir lachen. Das Gehirn unterscheidet dabei nicht zwischen einem ECHTEN und einem GEKÜNSTELTEN Lachen. Wenn wir uns also zum Lachen „zwingen“, lacht unser Körper mit und es werden Endorphine freigesetzt, welche uns sofort helfen uns besser zu fühlen.

Es gibt sogar eigene Trainings, zum Beispiel Lach-Yoga, bei denen das Lachen aus dem Stand geübt wird.

LACH-YOGA ÜBUNGEN

ÜBUNG 1:

Stell dich vor den Spiegel und beginn rhythmisch im Takt zu klatschen: 1-2, dann etwas schneller 1-2-3. Klatsche ein paar Mal im Takt, beginne nun deinen Körper dazu zu bewegen. Nun sagst du beim Klatschen (1-2): HO-HO und beim schnelleren Klatschen (1-2-3): HA-HA-HA, mehrmals immer schneller werdend:
HO-HO – HA-HA-HA
HO-HO – HA-HA-HA
HO-HO – HA-HA-HA und so weiter...

ÜBUNG 2:

Stell dich mit nach vorne geneigtem / gebückten Oberkörper hin, die Arme baumeln Richtung Boden. Nun atme TIEF ein, während du deinen Körper aufrichst, die Arme ziehst du dabei bis über den Kopf hinauf. Beim Ausatmen neigst du den Oberkörper wieder nach vorne, die Arme fallen zügig hinunter und du klopfst dir auf die Oberschenkel (trommelnd) und lachst dabei künstlich: HA-HA-HA

ÜBUNG 3:

Springe herum wie ein Kind oder auch wie ein kleines Äffchen. Fühle die Leichtigkeit, versuche völlig frei von Bewertung, dich zu fühlen wie damals als Kind. Bleib kurz stehen, halte inne und lache dabei lauthals, singe zum Beispiel „hey Pippi Langstrumpf“. Dann spring wieder heiter, fröhlich weiter. Mache dies einige Male im Wechsel, bis du von selbst und ehrlich lachen musst.

Diese Übungen sind auch bei Kindern sehr beliebt: mach sie also gerne gemeinsam mit ihnen. Du wirst sehen, schon bald wirst du von ganz alleine herzlich lachen, alleine schon weil alle so lustig bei den Übungen aussehen oder witzige Geräusche machen.

TIPP 5- DANKBARKEIT

Wer dankbar ist, wird sich dessen bewusst, WAS ihn eigentlich alles chönes im Leben umgibt. Es ist schwer, dabei unglücklich zu sein, wenn sich erst das Gefühl der tiefen Dankbarkeit eingestellt hat. Dadurch erwinnst du an Zuversicht und Vertrauen in dich und das Leben: es gibt so viel Schönes, Wunderbares was uns umgibt, da ist es fast schon beschämend, traurig zu sein und sich über so viele, kleine Dinge zu ärgern.

Wenn wir uns bewusst daran erinnern, WOFÜR wir dankbar sind, stellt sich schon bald ein tiefes Gefühl von Zufriedenheit und Freude ein. Dankbarkeit macht STARK, ausgeglichen, kräftig, stärkt das Immunsystem und die Abwehrkräfte.



*DANKBARKEIT
ist der Schlüssel für ein
entspanntes und erfolgreiches Leben.*

ÜBUNG:

Führe ein „DANKBARKEITS-TAGEBUCH“:
trage JEDEN TAG mindestens drei Dinge
ein, für die du dankbar bist. Auch wenn es
dir am Anfang noch ein wenig schwierig
vorkommt, du wirst sehen, es geht von
Tag zu Tag leichter und es werden dir
täglich mehr Dinge einfallen, für die du
dankbar bist.

DU KANNST FÜR ALLES DANKBAR SEIN:

WOFÜR BIST DU DANKBAR?



TIPP 6 - SINGEN



Singen verbessert also unsere Haltung was sich reziprok schon auf unsere positive Stimmung auswirkt. Singen bringt jedoch auch den Kreislauf in Schwung und stärkt das Immunsystem und die Abwehrkräfte, da wir beim Singen tief Luft holen müssen und unsere Lunge und Organe besser mit Sauerstoff versorgt werden.

Auch singen ist, beziehungsweise macht, gesund. Wir nehmen beim Singen automatisch eine aufrechtere Haltung ein, um unser volles Luftvolumen auszuschöpfen. Oder hast du schon mal versucht mit hängenden Schultern und geneigtem / gekrümmten Oberkörper zu singen? Da werden wohl nicht all zu viele Töne dabei herauskommen.

Singen aktiviert das vegetative Nervensystem, hier vor allem den Parasympathikus, der für unsere Entspannung zuständig ist: der Blutdruck wird gesenkt, der Puls wird ruhiger und unsere Muskeln entspannen sich.

*Also los: worauf wartest du noch?
Such dir ein Lied aus und sing.*



Tipp: auf youtube gibt es auch Karaoke Versionen der meisten Lieder oder zumindest den Text im Hintergrund dazu geschrieben, das erleichtert das Mitsingen.

TIPP 7 - POSITIVE GEDANKEN

Was nützt es, sich ständig über jede Kleinigkeit zu ärgern?
NIMM AN WAS IST!



Dazu ein Gedanke:
Gott gebe mir den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, die Gelassenheit die Dinge anzunehmen, die ich nicht ändern kann und die Weisheit zwischen den beiden zu unterscheiden.

Veränderbar: ärger dich nicht über den kaputten Stuhl! Kauf Dir einen Holzleim und repariere ihn oder bitte jemand darum, dir zu helfen.

Nicht änderbar: Was nutzt es sich über das schlechte Wetter zu ärgern? Überlege stattdessen, was du aus dem Tag machen kannst? (z.B. heute nicht die Fenster putzen zu müssen, sondern stattdessen einen Fernsehtag zu machen, mit den Kindern Regenwürmer suchen oder einen Ausflug ins Hallenbad zu machen, kann auch sehr schön sein)

Jammern und negative Gedanken verderben nicht nur deinen Charakter, sondern schlagen sich auf den Magen, auf deinen Gemüt und dein Wohlbefinden.

NIMM AN WAS DU NICHT ÄNDERN KANNST: ja, ich hätte mir im letzten Bergurlaub auch mal einen Tag Sonne gewünscht, es hat aber nun mal SIEBEN TAGE LANG GEREGET. Wir waren im Salzbergwerk, im Hallenbad, haben uns den Märchenweg angesehen (aus Zucker sind wir schließlich auch nicht) und uns am Abend bei einer heißen Dusche und köstlichen Suppe aufgewärmt. WAS FÜR EIN HERRLICHER URLAUB.

TIPP 7 - POSITIVE GEDANKEN

Was nützt es, sich ständig über jede Kleinigkeit zu ärgern?

NIMM AN WAS IST!

Eine kleine Geschichte:

Ich habe 5 Jahre in Griechenland gelebt und dort als Reiseleiter gearbeitet. Wir hatten eine 6-Tage-Woche davon 1 Flughafen Tag (abreisende Gäste hinbringen, neue Gäste willkommen heißen), der oft – mit vielleicht einer kleineren Pause von 07.00 Uhr morgens bis 22.00 oder 23.00 Uhr abends ging. Die restlichen Tage waren wir in den Hotels für die Gäste da, von 09.00 Uhr morgens bis ca. 20.00 Uhr abends und darüber hinaus. Es war MEIN ABSOLUTER TRAUMJOB, trotz der oft VIELEN VIELEN Stunden bei 45 Grad draußen oder gefühlten 10 Grad (dank Klimaanlage) in den Hotellobbys. Täglich war ich mit Beschwerden der Gäste konfrontiert: da sind Ameisen im Zimmer, die Zikaden zirpen zu laut, der Engländer trinkt zu viel Bier am Abend, der Deutsche reserviert mit seinem Handtuch schon um 05.00 Uhr morgens eine Sonnenliege am Pool, der Österreicher lacht zu laut, geschweige denn die bis in die Nacht Party feiernden Italiener. ICH HABE ES BIS ZUM SCHLUSS nicht verstanden, wie man seinen eigenen URLAUB so sabotieren kann?!?! Da wartet man 351 Tage auf diesen HEISSERSEHNTEN, lang angesparten Urlaub und ärgert sich dann, ja worüber eigentlich genau?

ACHTUNG: Das heißt jetzt aber NICHT, dass du all deine negativen oder beängstigenden Gedanken UNTERDRÜCKEN sollst, aber statt immer nur den Regen zu sehen, sieh doch auch mal den Regenbogen ☺. Versuche die Situation erstmal ANZUNEHMEN wie sie ist und dann zu schauen, was du ihr vielleicht Positives abgewinnen kannst.

Finale oder wie es gelingen kann...

Beginne noch HEUTE mit der Umsetzung

Schritt 1: Leg dir ein Dankbarkeitstagebuch zu

Schritt 2: Integriere folgende Übungen in deinen Alltag:
Nieren reiben, mindestens EIN Lied singen,
1-2 Lachübungen, die Bauchatmung nach der 3-5-7
Methode

Schritt 3: Übe STOP zu sagen in „akut Situationen“

Schritt 4:

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu
Worten.

Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu
Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden zu
Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden dein
Charakter.

Achte auf Deinen Charakter, denn er wird
dein Schicksal.



Der ERSTE SCHRITT fällt dir so schwer?

Fühlst du dich derzeit überfordert mit deiner Situation, kommst nicht wirklich weiter und weißt nicht worauf du dich als erstes konzentrieren sollst? Du hast das Gefühl du steckst fest, bist unglücklich, aber weißt nicht wo du anfangen sollst?

Du möchtest weitere Tipps erhalten, einen konkreten Plan für deinen Weg in ein leichteres Leben?

Dann melde dich zum kostenlosen Workshop an:

HIER ANMELDEN

Ich zeige Dir bei diesem Online-Video-Workshop
die ERSTEN SCHRITTE IN EIN ENTSPANNTERES LEBEN.

Du erhältst wertvolle, leicht umsetzbare und in den Alltag integrierbare Wege, wie Du wieder in Deine Mitte kommen kannst.

Es ist DEIN LEBEN, Du entscheidest, ob du so weit bist den ersten Schritt zu gehen...

