



Ihre Gesundheit ist unser Job.

Mit Stress gelassen umgehen.

Wohlfühlen durch Entspannung.





Stress lass nach

„Ich bin im Stress“ – diesen Satz hört man heutzutage an allen Ecken und Enden. Ob in der Schule, im Beruf oder Privatleben, häufig jagen wir von einem Termin zum anderen und haben das Gefühl, nie Zeit zu haben, schon gar nicht für uns selbst. Schnelllebigkeit ist ein Indikator unserer heutigen Zeit. Technik und Kommunikationsmedien wandeln sich rasant, die Anforderungen unserer Arbeitswelt sind hoch. Umso wichtiger ist es, hierzu einen Ausgleich zu finden. Sich Zeit zu nehmen, die eigenen Akkus wieder aufzuladen. Zeit für Entspannung.

Das Angebot an Entspannungsmethoden ist groß. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen Überblick über systematische Techniken geben, deren Wirksamkeit vielfach bestätigt wurde. Praktische Anleitungen laden zum Ausprobieren ein. Finden Sie so „Ihren“ Weg zu mehr Entspannung im Alltag.

Inhalt

- 04** Atementspannung
- 05** Autogenes Training
- 06** Phantasiereise
- 07** Progressive Muskelrelaxation
- 08** Chi Gong / Thai Chi / Yoga
- 09** Blitzschnell entspannt im Arbeitsalltag
- 10** Stressfrei leben



Entspannung leicht gemacht

Für alle in dieser Broschüre beschriebenen Übungen brauchen Sie keine Ausrüstung oder besonderen Geräte. Die folgenden allgemeinen Übungshinweise erleichtern Ihnen den Einstieg.

- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Entspannung. Lassen Sie die Übungen regelmäßiger Bestandteil Ihres Tagesablaufs werden. Verabreden Sie sich mit sich selbst.
- Sorgen Sie für ein möglichst ungestörtes Umfeld und eine entspannte Atmosphäre, z. B. mit leiser instrumentaler Musik und bequemer Kleidung.
- Stellen Sie sich gedanklich darauf ein, nun zu entspannen.
- Schließen Sie die Augen oder schauen Sie auf einen Punkt vor sich.
- Bleiben Sie gelassen, auch wenn Ihnen die Konzentration schwer fällt. Entspannung lässt sich nicht erzwingen. Wenn Gedanken oder Geräusche Sie ablenken, nehmen Sie sie wahr und lassen Sie sie wie eine Wolke am Himmel vorbeiziehen.
- Wenn unangenehme Empfindungen auftreten, kann die Übung jederzeit abgebrochen werden. Nehmen Sie sich auch die Zeit für die sogenannte „Rücknahme“, um wieder aus der Entspannung in den Alltag zurückzukommen.



Los geht's, probieren Sie es aus.



Atementspannung

Haben Sie schon einmal bewusst auf Ihre Atmung in unterschiedlichen Situationen geachtet? Gerade im Stress verändert sich unser Atem, er wird schnell und flach. Damit ist der Atem ein hilfreiches Signal für Stress und bietet gleichzeitig einen leichten Zugang zur Entspannung – denn indem sich der Atem beruhigt, beruhigt sich der gesamte Organismus. Eine tiefe und gleichmäßige Atmung wirkt entspannend und bringt Sauerstoff und Energie in den Körper.

Übung „Einfach mal in den Bauch atmen“

Sie sitzen oder liegen bequem, Ihre Hände ruhen locker auf Ihrem Bauch. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem... Ihr Atem geht ganz ruhig und gleichmäßig, kommt und geht... sie müssen nichts dazu tun. Beobachten Sie, wie sich Ihre Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt... wie ein Luftballon füllt sich Ihr Bauch beim Einatmen mit Luft und lässt die Luft beim Ausatmen langsam wieder entweichen... Beobachten Sie noch einen Moment das ruhige Ein- und Ausströmen Ihres Atems... Mit jedem Ausatmen entspannt sich Ihr Körper mehr und mehr...

Rücknahme: Hände zu Fäusten ballen – strecken und recken – tief ein- und ausatmen – Augen auf



Autogenes Training

„Ich bin ganz ruhig und gelassen“ - im Autogenen Training versuchen wir uns durch einfache formelhafte Sätze selbst zu hypnotisieren. Diese anerkannte mentale Entspannungstechnik wurde von dem deutschen Arzt Johannes Heinrich Schultz in den 1920er Jahren entwickelt. Stress und Erregungszustände werden durch Autogenes Training deutlich reduziert und die Belastbarkeit erhöht.

Übung „Ruhe & Schwere“

Ruhetönung – Ich bin ganz ruhig und gelassen... ich halte Einkehr in mich selbst... Ruhe durchströmt meinen Körper...

Rechter Arm ganz schwer – ganz schwer – schwer
(3 x wiederholen)

Linker Arm ganz schwer – ganz schwer – schwer
(3 x wiederholen)

Ich bin ganz ruhig und gelassen

Beide Arme sind nun ganz schwer – ganz schwer – schwer
Eine angenehme Ruhe und Schwere breitet sich mehr und mehr in mir aus – Ruhe und Schwere

Ich nehme jetzt wieder zurück: Hände zu Fäusten ballen – strecken und recken – tief ein- und ausatmen – Augen auf



Phantasiereise

Erinnern Sie sich an die beruhigende Wirkung von Gute-Nacht-Geschichten in Ihrer Kindheit? Phantasiereisen – eine Art Bildmeditation – erinnern uns an diese Zeit, sie trainieren unsere Vorstellungskraft und bewirken tiefe Ruhe- und Erholungszustände. Dabei gibt es keine festen Vorgaben. Zur Entspannung werden positive Bilder, Motive, Orte, Farben und Empfindungen gewählt, die beruhigend sind und Kraft spendend wirken.

Übung: „Mein Ort der Ruhe und Entspannung“

Sie sitzen oder liegen bequem. Fühlen Sie Ihren Körper ganz bewusst – atmen und Spannung loslassen... Lassen Sie nun vor Ihrem inneren Auge das Bild eines Ortes entstehen... ein Ort, an dem Sie sich besonders wohl fühlen... ein Ort der Ruhe und Entspannung... Vielleicht ist es ein Ort, an dem Sie schon einmal waren... oder ein Ort, der jetzt in Ihrer Phantasie entsteht (z. B. Zimmer, Landschaft, Wald, Wiese, Strand oder Insel). Gehen Sie nun in dieses Bild hinein... schauen Sie sich in Ruhe um... versuchen Sie alle Ihre Sinne einzubeziehen... Lauschen Sie aufmerksam... was hören Sie...? Ziehen Sie die Luft durch die Nase ein und nehmen Sie die Gerüche wahr... Vielleicht können Sie auch etwas spüren auf der Haut...? Verweilen Sie an diesem Ort, genießen Sie das Gefühl tiefer Entspannung, das sich nun mehr und mehr in Ihnen ausbreitet... Sie sind ganz ruhig und entspannt... Verabschieden Sie sich nun von Ihrem Ort der Ruhe und Entspannung, Sie können jederzeit dorthin zurückkehren...

Rücknahme: Hände zu Fäusten ballen – strecken und recken – tief ein- und ausatmen – Augen auf

Progressive Muskelrelaxation

Der amerikanische Arzt und Physiologe Edmund Jacobsen erkannte bereits in den 1920er Jahren, dass sich durch Muskelentspannung auch seelische Anspannung reduzieren lässt. Seine leicht und schnell erlernbare Technik beruht auf dem Prinzip der systematischen An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen.

Übung „Einfach mal alle Muskeln anspannen“

Sie sitzen oder liegen bequem. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf die jeweilige Muskelgruppe, spannen Sie die Muskeln jeweils kurz an (ca. 5 bis 8 Sekunden, nicht verkrampfen, weiteratmen). Lösen Sie die Spannung mit dem Ausatmen wieder und entspannen (ca. 30 Sekunden) Sie sich. Beobachten Sie den Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung jetzt... Versuchen Sie, mit jedem Ausatmen die Muskeln mehr und mehr loszulassen...

- Arme: Beide Hände zu Fäusten ballen und Ellenbogen anwinkeln
- Kopf: Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Lippen zusammenpressen, Kopf leicht einziehen
- Rumpf: Schultern nach hinten unten zusammendrücken, leicht ins Hohlkreuz gehen und Bauchdecke hart machen
- Beine: Beide Fersen auf den Boden drücken, Zehenspitzen anziehen, Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäßmuskeln anspannen

Rücknahme: Hände zu Fäusten ballen – strecken und recken – tief ein- und ausatmen – Augen auf



Weitere Entspannungstechniken

Blitzschnell entspannt im Arbeitsalltag

Chi Gong

Chi Gong ist eine Meditation-, Konzentrations- und Bewegungsform, die aus der traditionellen chinesischen Medizin stammt. Ziel dabei ist, mit Hilfe fließender Atem- und Bewegungsabfolgen das Chi d.h. die Lebensenergie zu aktivieren und die Entspannungsfähigkeit zu fördern.

Thai Chi

Thai Chi, auch Schattenboxen genannt, ist eine alte chinesische Kampfkunst. Kontinuierlich fließende langsame Bewegungen (mit einem imaginären Gegner) sorgen für geistige und körperliche Gesundheit.

Yoga

Vor Jahrtausenden wurde diese Bewegungs- und Entspannungslehre in Indien entwickelt. Yoga (altindisch yui) bedeutet Sammeln, Konzentrieren. Neben der Stärkung und Dehnung der Muskulatur werden beim Yoga auch das Herz-Kreislaufsystem und die Immunabwehr verbessert. Somit gehört diese Entspannungstechnik zu den Ganzkörpertrainings.

Bei den nachfolgenden Übungen zur Kurzentspannung handelt es sich um einfache Übungen mit einer Dauer von nur drei bis fünf Minuten, die problemlos in den Arbeitsalltag integriert werden können. Gönnen Sie sich trotz enger Zeitpläne mehrmals täglich solche kurzen Erholungsmomente, um neue Energie zu tanken. Schaffen Sie sich entspannte Übergänge.

Durchatmen: Stellen Sie sich an das geöffnete Fenster und nehmen Sie einige tiefe Atemzüge. Lenken Sie die Atemluft dabei bewusst bis tief in den Bauch hinein. Einatmen – Bauchdecke hebt sich. Ausatmen – Bauchdecke senkt sich.

Muskeln lösen: Ziehen Sie die Schultern hoch bis zu den Ohren und kneifen Sie dabei die Augen fest zusammen. Lösen Sie die Anspannung nach ein paar Sekunden wieder. Mit jedem Ausatmen Muskeln noch mehr lösen.

Augen regenerieren: Sie legen Ihre Hände über die Augen, so dass sie unter der Handinnenfläche liegen und sich die Finger locker über der Stirn kreuzen. Ihre Augen liegen wie in einer Höhle. Schließen Sie die Augen und lassen Sie sie einen Moment in der Dunkelheit ruhen...

Schnellmeditation: Folgen Sie für 120 Sekunden dem Sekundenzeiger Ihrer Uhr. Gedanken kommen und gehen lassen.

Lächeln: Ziehen Sie die Mundwinkel hoch zu einem Lächeln und denken Sie an ein schönes Erlebnis oder einen liebenswerten Menschen.





Stressfrei leben

Notizen

Joggen, Spazieren gehen, Musizieren, Angeln oder Lesen – all das kann uns bereits entspannen.

Tiefere Entspannungszustände und damit eine erhöhte Erholungswirkung erreichen wir durch ein systematisches Entspannungstraining.

Besuchen Sie einen Kurs, um die Grundtechniken zu erlernen. Angebote verschiedener zertifizierter Entspannungskurse in Ihrer Region finden Sie unter www.bkk-praeventionskurse.de.

Machen Sie mit – denn möglichst stressfrei zu leben, steigert Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität.

Die BKK ist mit Sicherheit eine gute Wahl, wenn es um Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie geht.

Informieren Sie sich über unser umfassendes Leistungsspektrum in den Bereichen Früherkennung, Gesundheitsförderungen, optimale Vorsorge und Versorgung bei Ihrem BKK-Berater.



Herausgeber: BKK Landesverband Bayern, München
www.bkk-bayern.de
Bildnachweise: CITYteam, Fotolia
Texte: Team Gesundheit GmbH
Gestaltung: CITYteam | www.cityteam.de
Stand: Juni 2010



