

# Einleitung

Entspannung ist notwendig, da Anspannung auf Dauer nicht auszuhalten ist. Weder Leistungsfähigkeit, Gesundheit noch Wohlbefinden bleiben stabil, wenn wir ständig angespannt sind.

## Was im Stress passiert

Immer wenn wir Ereignisse als gefährlich erleben, wird das sympathische Nervensystem aktiviert: Der Herzschlag beschleunigt sich, die Muskeln spannen sich an, die Atmung wird schnell und flach, körpereigene Energie wird bereitgestellt. Das abwägende, prüfende, urteilende Denken, das uns Menschen auszeichnet, wird blitzartig blockiert. Für unsere Vorfahren war dieser Reflex lebensnotwendig. Er diente der blitzartigen Vorbereitung

auf einen Kampf oder auf die Flucht vor feindlichen Tieren oder Menschen. Heutige Stressbelastungen am Arbeitsplatz, im zwischenmenschlichen Bereich, im Straßenverkehr usw. lassen sich jedoch durch Kampf oder Flucht in der Regel nicht lösen. Im Gegenteil: Hier ist der körperliche Alarm hinderlich und gefährlich, weil er nicht durch entsprechende Aktivität abgebaut wird. Folglich schädigt er die Gesundheit, schwächt das Leistungsvermögen, beeinträchtigt das Wohlbefinden und kann sogar lebensbedrohlich sein.

Auch am Arbeitsplatz hat Stress eine Reihe von negativen Auswirkungen, zum Beispiel: Zunahme der Fehlerhäufigkeit, Schwächung der Leistungsfähigkeit, Abbau der Motivation, Abnahme der Kreativität, Verminderung der Gedächtnisleistung, Beeinträchtigung des Betriebsklimas, Steigerung krankheitsbedingter Fehlzeiten.

Wir sprachen von der in grauer Vorzeit sinnvollen Blockade des Denkens als Teil des Stressmechanismus. Heute kann allein dieser Vorgang zu einem Fiasko führen. Unser Leben ist voll von kleinen und großen Prüfungssituationen. Das beginnt bereits in der Schule mit Klassenarbeiten, setzt sich mit Prüfungen und Examina aller Art

## Stress schadet auf vielen Ebenen

Typische gesundheitliche Risiken des Stresses sind:

- Abnahme der Erholungsfähigkeit und deren Folgen
- Herz- und Kreislaufstörungen, Arteriosklerose, Herzinfarkt
- Belastungen und Erkrankungen der Atemwege
- Störungen und Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich
- Anfälligkeit für Infektionskrankheiten aller Art
- rheumatische Erkrankungen
- Muskelverspannungen und Spannungskopfschmerzen
- Schlafstörungen
- andere psychosomatische Erkrankungen

Störungen im psychosozialen Bereich, die häufig bei Stress auftreten, können sein:

- allgemeine Gereiztheit und Aggressivität
- wachsende Konfliktbereitschaft
- Absinken des Selbstwertgefühls
- Verminderung der Durchsetzungsfähigkeit
- zunehmend negative Einstellung zur Arbeit und zum Leben
- Angstzustände und depressive Verstimmungen
- Kontaktscheu
- dauerndes sorgenvolles Grübeln

fort und endet noch längst nicht mit Gesprächen, Debatten, Verhandlungen, Präsentationen und öffentlichen Auftritten. Wenn ein Mensch in einer solchen Entscheidungs- und Prüfungssituation in Stress gerät und deshalb eine Denkblockade bekommt, dann hat er seine Chancen, diese Situation zu seinem Vorteil zu gestalten, bereits zu einem großen Teil verspielt.

## Entspannung ist die beste Medizin

Sie sehen, es gibt genug Anlass, sich mit der Frage zu beschäftigen, was man gegen den täglichen Stress unternehmen kann, um gesund zu bleiben oder wieder zu werden. Seelisch stabil, ausgeglichen und belastbar zu sein, sich im Kontakt mit anderen Menschen wohl zu fühlen, leistungsfähig zu bleiben und in Entscheidungssituationen sein Bestes geben zu können, soll unser Ziel sein.

Die Grundfertigkeit im Kampf gegen den zerstörerischen Stress ist die Fähigkeit sich zu entspannen, denn:

- Wer angespannt ist, befindet sich nicht mehr im Gleichgewicht.

- Übergroße Anspannung kostet viel Energie. Wer stressbedingt unnötig Energie verbraucht, dem fehlt sie an anderer Stelle.
- Verspannungen blockieren das Denken und verhindern damit den Zugang zu wichtigen Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten. Wer ohne diese Ressourcen persönliche oder berufliche Ziele erreichen will, wird sich schwertun und wenig Erfolg haben.

## Sie haben die Wahl und den Nutzen

Die Blitz- und Schnell-Entspannungstechniken sind in unterschiedlichen Stress-Situationen ratsam und sehr nützlich, zum Beispiel:

- im Umgang mit schwierigen Menschen;
- bei einer hektischen Sitzung, Versammlung oder Beratung;
- während einer wichtigen mündlichen oder schriftlichen Prüfung;
- beim Unterrichten, Präsentieren oder Referieren;
- im Verlauf hitziger Debatten oder Streitgespräche und in Konfliktsituationen;

- vor, während oder nach anstrengenden Arbeiten;
- bei einer kritischen Situation im Straßenverkehr;
- in Momenten, in denen sich Ängste, Blockaden, Erregungszustände und Spannungen zeigen;
- wenn die Konzentration, Gedächtnisleistung oder Schlagfertigkeit zu wünschen übrig lassen;
- in Phasen, in welchen die Zuversicht, Lebensfreude oder das allgemeine Wohlbefinden geschwächt sind;
- wenn Sie sich matt, erschöpft und ausgebrannt fühlen;
- bei Störungen des Lebensrhythmus, der inneren Harmonie und Ausgeglichenheit;
- wenn am Abend das Abschalten und das Ein- bzw. Durchschlafen nicht gelingen wollen.

## Wie Sie rasch zur Ruhe kommen

Können Sie sich etwas Schöneres vorstellen, als den Reichtum unbegrenz-

ter Zeit in vollen Zügen zu genießen? Nutzen Sie diese Chance, wann immer Sie sie haben.

Es ist bedauerlich, aber häufig ist unser Zeitbudget knapp bemessen. Ein paar Sekunden oder auch drei Minuten könnten wir uns schon abzwacken. Aber was lässt sich in einigen Sekunden oder Minuten schon erreichen? Eine ganze Menge. Das verspreche ich Ihnen.

*Nimm dir Zeit, um zu arbeiten, es ist der Preis des Erfolges.*

*Nimm dir Zeit, um nachzudenken, es ist die Quelle der Kraft.*

*Nimm dir Zeit, um zu spielen, es ist das Geheimnis der Jugend.*

*Nimm dir Zeit, um zu lesen, es ist die Grundlage des Wissens.*

*Nimm dir Zeit, um freundlich zu sein, es ist das Tor zum Glücklichein.*

*Nimm dir Zeit, um zu träumen, es ist der Weg zu den Sternen.*

*Nimm dir Zeit, um zu lieben, es ist die wahre Lebensfreude.*

*Nimm dir Zeit, um froh zu sein, es ist die Musik der Seele.*



# Wie der Körper Entspannung schenkt

Entspannung hat eine körperliche und eine mentale Seite. Entdecken Sie, wie Sie sich mit Körperübungen ganz nebenbei erfrischen und stärken.

# Körperliche Entspannung

Stress erleben wir als einen geistig-seelischen Vorgang, indem wir eine Erfahrung als bedrohlich empfinden. Diese negative Deutung einer Situation löst dann körperliche Reaktionen aus.

**W**ir beobachten also eine Wechselwirkung zwischen unserer Denk- und Gefühlsebene und unseren körperlichen Funktionen. Das reicht von kurzzeitigen Muskelanspannungen bis zu chronischen Muskelverspannungen, vom kurzzeitig gehetzten Herzklopfen bis zum bedrohlichen Herzinfarkt.

Körper und Seele sind wie die beiden Seiten einer Medaille. Sie sind un-

trennbar miteinander verbunden und beeinflussen sich wechselseitig. So wie psychische Prozesse auf körperliche Befindlichkeiten einwirken, beeinflusst umgekehrt der Körper seelische Zustände.

In diesem Abschnitt werden Ihnen Techniken vorgestellt, bei denen Sie dadurch zur Ruhe kommen, dass Sie mit Ihrem Körper gezielt etwas tun.

# Großes Strecken

» Lassen Sie Ihrem Körper frische Energie zukommen.

Unser Leben wird stark von biologischen Rhythmen bestimmt. Wir kennen den Herz-, den Puls- und den Atemrhythmus. Der Schlaf verläuft in einer wellenartigen Kurve, wobei Wellentäler von Wellenbergen abgelöst werden. Auch die Tagesleistungskurve zeigt dieses Auf und Ab. Immer dann, wenn wir uns im Hoch befinden, können wir viel leisten. Während der Tiefs sucht unser Organismus nach Ruhe und Entspannung. Sobald Sie das Bedürfnis haben, sich zu recken und zu strecken, sind Sie mit großer Wahrscheinlichkeit in einem solchen Tal. Kommen Sie dann nach Möglichkeit diesem Verlangen nach.

»Das große Strecken« ist eine sehr angenehme, fast meditative Technik. Sie schenkt Ihnen rasch Ruhe und Gelassenheit. Geben Sie sich ganz der Übung hin, die Sie aufmerksam, behutsam und mit harmonischen Bewegungen durchführen sollen. Schon nach wenigen Wiederholungen beherrschen Sie

die Abfolge der Übung, die Sie dann als ganz natürlich empfinden werden. Übrigens ist sie auch außerhalb Ihrer Leistungstiefs nützlich.

So wird's gemacht

1. Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Füße stehen parallel und schulterbreit auseinander. Die Knie sind nicht durchgedrückt, sondern ein klein wenig gebeugt. Die Arme hängen seitlich herunter. Rücken und Nacken bilden eine gerade Linie. Ihr Gewicht verlagern Sie in die Füße.
2. Heben Sie Ihre Hände vor dem Bauch. Stellen Sie sich vor, dass sie eine Schale bilden, in der sich frisches Wasser befindet.
3. Während Sie langsam einatmen und Ihre Beine strecken, führen Sie die Schale Ihrer Hände zum Mund. Stellen Sie sich vor, wie Sie einen Schluck von dem quellfrischen Wasser nehmen. Spüren Sie, wie es Ihren Körper belebt.



4. Nun beginnen Sie, langsam auszuatmen, drehen dabei die Handflächen zunächst nach außen, strecken dann die Arme immer weiter in die Höhe, wobei die Schale sich wieder nach oben öffnet, bis Ihr Körper ganz gestreckt ist.

5. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung bis zu fünfmal. Gönnen Sie sich dann eine kleine Erholungspause oder fahren Sie mit Ihrer Arbeit fort.

## Isometrischer Schnell-Check

» Von Kopf bis Fuß locker und beweglich.

Die meisten Arbeiten – beruflich wie privat – belasten unseren Körper einseitig. Viele Menschen sitzen den ganzen Tag am Schreibtisch. Andere verbringen viele Stunden täglich hinterm Lenkrad. Verkäuferinnen sind von morgens bis abends auf den Beinen. Menschen am Computer sind in ihrer Körperhaltung fast erstarrt. In einigen Berufen muss schwer gehoben und getragen werden. All das führt fast unvermeidlich zu physischen Ermüdungserscheinungen und Erschöpfungszuständen.

Es bleibt leider nicht bei der körperlichen Belastung. Auch das seelische

Wohlbefinden leidet. Ein Telefonat folgt auf das andere. Eine Besprechung jagt die nächste. Vor Ihnen liegt eine Aufgabe, bei der Sie trotz größter Anstrengungen nicht weiterkommen. Sie werden zunehmend nervös, lustlos und verdrossen. An ein effizientes Arbeiten ist unter diesen Umständen kaum noch zu denken.

In nur einer Minute kann der »Isometrische Schnell-Check« Ihnen helfen, wieder entspannt, munter und leistungsfähig zu sein. Nebenbei trainiert er Ihre körperliche Beweglichkeit und stärkt Ihre Gesundheit.

Führen Sie dieses Programm dann durch, wenn Sie Gelassenheit, Konzentration und Energie brauchen. Drei bis fünf Übungen täglich schenken Ihnen langfristig einen deutlichen Zuwachs an körperlicher und geistig-seelischer Frische.

### So wird's gemacht

Stellen Sie sich aufrecht und locker hin. Die Füße haben einen guten Kontakt zum Boden. Die Schulterpartie ist entspannt. Die Arme hängen locker an den Seiten. Die Phase der Anspannung bei den folgenden Übungsteilen dauert etwa zwei Sekunden. Sorgen Sie für sanfte Übergänge zwischen Anspannen und Entspannen. Atmen Sie während der gesamten Übung normal weiter.

**1.** Stellen Sie sich auf die Zehen und nach zwei Sekunden wieder flach auf den Boden. Gleich darauf ziehen Sie die Zehen des linken Fußes so weit wie möglich nach oben, während die Ferse am Boden bleibt. Zurück in die Ausgangsstellung. Wiederholen mit dem rechten Fuß. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.

**2.** Ziehen Sie das gebeugte Knie des linken Beins mit der linken Hand in Richtung Brust. Falls erforderlich, stützen Sie sich mit der freien Hand ab. Dann das Bein wieder abstellen. Wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein und der rechten Hand. Zurück in die Startposition.

**3.** Ziehen Sie den linken Fuß mit der linken Hand nach hinten zum Gesäß. Das Knie wird dabei gebeugt. Zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung auf der rechten Seite. Zurück in die Ausgangshaltung.

**4.** Spannen Sie nacheinander folgende Muskelgruppen an, um sie nach zwei Sekunden loszulassen: Oberschenkel, Gesäßmuskeln, Blasenschließmuskel, Bauchmuskeln und Brustmuskulatur.

**5.** Spannen Sie den ganzen Oberkörper an, besonders die Brust- und Rückenmuskeln, so wie Tarzan beim großen Schrei. Wieder lösen.

**6.** Lassen Sie den Oberkörper ganz langsam, Wirbel für Wirbel, nach vorne sinken, bis die Hände entspannt den Boden berühren. Dann wieder behutsam, Wirbel für Wirbel, aufrichten.