

Liebe Leserinnen und liebe Leser

Ein Blick in Ihre Buchhandlung zeigt es: Literatur zum Thema Stressbewältigung und Entspannung gibt es zuhauf. Dort werden brauchbare Verfahren vorgestellt, mit denen Sie lernen können, sich zu entspannen. Allerdings setzen diese Methoden in der Regel einen längeren Übungsaufwand voraus, bevor sie ihre Wirkung zeigen.

Aber was tun Sie, wenn Sie im Augenblick weder Zeit noch Lust oder Gelegenheit haben, diese Techniken zu erlernen? Hier setzt dieses Buch an. Es bietet Ihnen eine Vielzahl von Wegen an, wie Sie in kurzer Zeit Ihre Entspannung finden können. Viele dieser Maßnahmen wirken sofort. Mit anderen sollten Sie ein paar Erfahrungen sammeln.

Im Mittelpunkt stehen Techniken, die Sie in Akutsituationen anwenden können. Unter Akutsituationen verstehe ich jene gefürchteten Augenblicke, in denen Sie in Stress geraten, aber am Ort des Geschehens bleiben müssen und doch schnell und zuverlässig wieder entspannt sein wollen. Denken Sie an schwierige Gespräche, Prüfungssituationen, Verhandlungen, öffentliche Auftritte usw.

Wenn Sie in Ihren Hobbykeller gehen, finden Sie dort verschiedenste Werkzeuge. Das eine Mal brauchen Sie einen Hammer, dann eine Zange. Bei anderer Gelegenheit suchen Sie einen Schraubendreher,

wobei Ihnen vielleicht der kurze mit dem roten Plastikgriff besser in der Hand liegt als der lange mit dem Holzgriff.

So ähnlich verhält es sich mit Entspannungstechniken. Nicht jede Methode liegt Ihnen gleich gut »in der Hand«. Das eine Mal passt die eine Technik und in der nächsten Situation bevorzugen Sie die andere. Deshalb finden Sie hier eine Vielzahl von Vorschlägen. Erproben Sie sie. Schon bald werden Sie Ihre »Lieblings«-Strategien kennen und in Ihrem Alltag erfolgreich einsetzen.

Stellen Sie Ihren ganz persönlichen Werkzeugkoffer zusammen, der die Instrumente enthält, die am besten und wirkungsvollsten in Ihrem Alltag funktionieren.

Dabei wünsche ich Ihnen viel Erfolg.

R. Sonntag