

Herzlich willkommen in meinem Nutz-Werk.



Kleine Entspannungsfibel für den Alltag

Unser Leben wird zunehmend schneller und komplexer. Das betrifft sowohl den privaten Bereich, als auch betriebliche Prozesse.

Um in diesen verschiedenen Spannungsfeldern gesund und stabil zu bleiben, gilt es, widerstandsfähig und belastbar + entspannt zu sein, oder modern ausgedrückt: Resilienz zu entwickeln.

Diese kleine Fibel soll Anregungen dafür geben, gut mit den Herausforderungen umgehen zu können.

Die Übungen sind so aufgebaut, dass sie problemlos und ohne zusätzliche Zeitaufwendungen in den

Alltag integriert werden können. Einfach dadurch, dass Sie Ihren Fokus ein bisschen verändern.



WAS BEWIRKT STRESS?

Stress kann man ganz allgemein zusammengefasst als „psychischen und körperlichen Anspannungszustand bezeichnen, der eine Vielzahl von Ursachen haben kann.“

ABER prinzipiell ist es eine normale körperliche Schutzreaktion. Zu wenig Anreiz kann zu Unterforderung führen, aber dauerhafte Überforderung zieht Frustration und schließlich Krankheit nach sich.



WAS BEWIRKT STRESS?

Nach HENRY können dabei folgende körperliche Reaktionen entstehen:

- durch Furcht Anstieg des Adrenalins
- durch Ärger Erhöhung des Noradrenalins und Testosterons
- durch Unterordnung Cortisol
- Anstieg und Abfall des Testosteronspiegels

Es kommt also darauf an, eine sinnvolle Balance zu entwickeln und zu halten.

Anreizlevel



Montini Oliveira on Prezi prez.com

Wichtig ist eine feste Tagesstruktur zu entwickeln! Natürlich sind bestimmte Aufgaben und Abläufe zeitlich vorgegeben. Dennoch ist es möglich, mit den Anforderungen bewusst umzugehen.

Nach LAZARUS ist „Stress abhängig von der persönlichen Bewertung einer Situation durch die Person. Dies ermöglicht den Ansatz, dass Stress durch persönliche Einstellung und Erfahrungen beeinflusst werden kann.“



- Plane die Aufstehzeit so, dass Du nicht in Hektik verfallst.
- Nimm Dir nach dem Aufwachen eine kurze Weile zum Räkeln und Strecken und frage Dich z.B. – Wofür bist Du heute dankbar?
- Genieße den Morgenablauf bewusst, z.B.: die warme Dusche, den Blick aus dem Fenster in die Weite, das Frühstück oder den Morgenkaffee, Deine Musik

Vielleicht möchtest Du Dir auch Zeit nehmen für Gymnastik (Yoga, Chi Gong) oder Meditation?

Fünf Schritte einer systematischen Zeitplanung

Aktivitäten auflisten: Aufgaben, Termine, Tagesarbeiten, Unerledigtes

Länge der Tätigkeiten abschätzen

Pufferzeiten für Unvorhergesehenes reservieren (60:40 Regel)

Entscheidung über Prioritäten, Kürzungen, Delegation treffen

Nachkontrolle: Unerledigtes übertragen (Zeitplanbuch)

....Methode



©teachSam

Immer einmal wieder begegnet man schwierigen Zeitgenossen – mürrisch, angriffslustig, undankbar, aggressiv, unkooperativ... oder ähnliches.

Nimm Dir einen Augenblick, Dich auf Dich selbst zu fokussieren, bei Dir zu bleiben, eventuell einen stillen Gruß von Herz zu Herz zu schicken.

Stell Dir z.B. vor, dass das Verhalten Deines Gegenübers aus einer inneren Unzufriedenheit oder einer Unfähigkeit heraus resultiert.

Es hat nichts mit Dir zu tun. Lasse Dich nicht mit

hineinziehen. Kläre die erforderlichen Dinge auf der Sachebene.



Es gibt unzählige Möglichkeiten, passiv oder aktiv zu entspannen. Hier einige kleine Übungen die problemlos in den Alltag integriert werden können – vor dem Start in den Tag, beim Warten (z.B. an der Ampel), vor dem Aussteigen aus dem Auto...

Der Atem ist das Wichtigste, was Deinen Körper mit Deiner Umwelt verbindet. Normalerweise geschieht er unbewusst, aber

er ist ein wunderbares Instrument um

- zu Dir zu kommen,
 - loszulassen,
 - ruhig zu werden,
 - zu entspannen...
- und das in wenigen Augenblicken.



Stelle oder setze Dich hüftbreit hin, mit aufrechtem Rücken und beobachte Deinen Atem.

Nimm dann ein paar tiefe Atemzüge, atme bis tief in den Bauch hinein und beobachte, wie entspannend das für Deinen Körper ist. Atme aus und halte den Atem für 6–10 Sekunden an, atme weiter und wiederhole das insgesamt 2–5 Minuten lang.

Je nach Zeit, die Dir dafür zur Verfügung steht, ob Momente oder Minuten – es ist eine fantastische Übung.



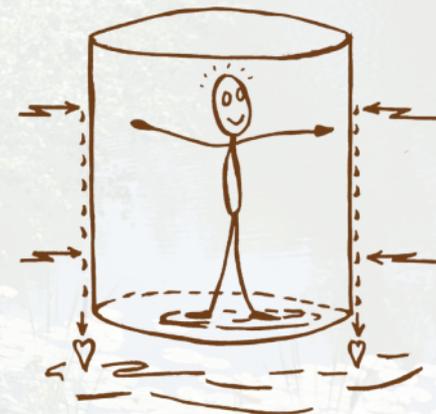
Du weißt, Du hast einen stressigen Tag vor Dir? Dich erwarten große Herausforderungen?

Stelle Dich einen Moment gerade hin und strecke Deine Arme nach vorn aus. Bringe sie nun auf gleicher Höhe zur Seite.

Stelle Dir vor, Du ziehst mit dieser Bewegung einen Glaszylinder um Deinen ganzen Körper herum. Du ziehst eine imaginäre Linie, einen Kreisbogen um Deinen Körper, der nach oben und unten zum Zylinder wird und Du grenzt Dich damit ab.

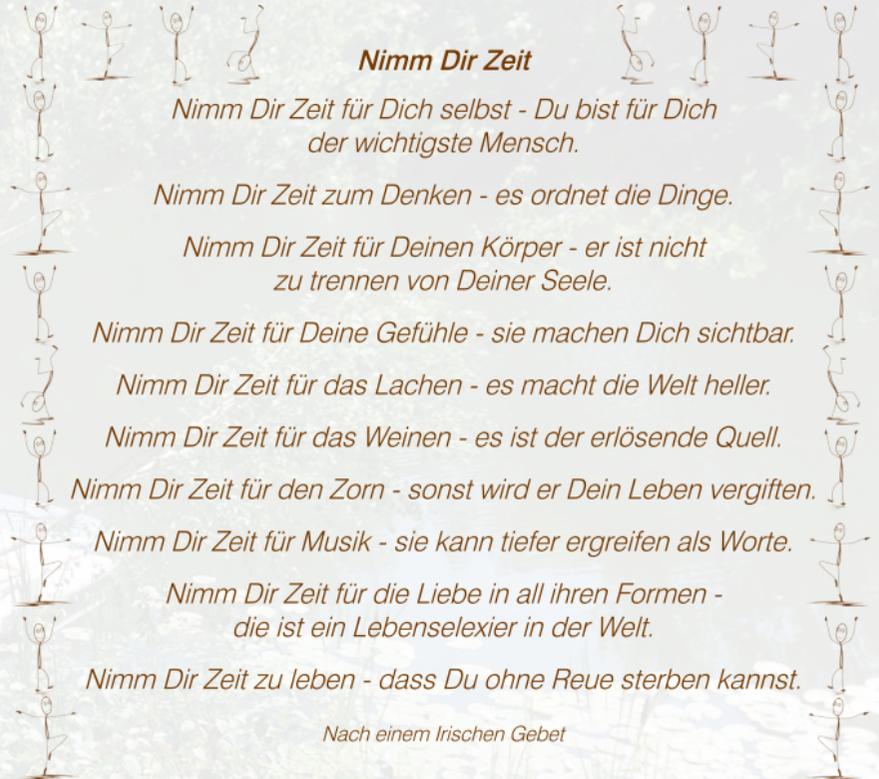
Alles, was bis an diese Wand kommt, und Du nicht

zu Dir heranlassen möchtest, bleibt vor der Linie und dringt nicht in Deinen Schutzraum. Es prallt ab. Du verrichtest dennoch die anstehenden Arbeiten, führst die erforderlichen Gespräche, aber auf der Sachebene. **Sie belasten Dich nicht mehr.**



TREPPEN STEIGEN

Du gehst die Treppe nicht einfach nur hoch. Du nimmst bewusst einen Schritt nach dem anderen, atmest ein, wenn Du Deinen Fuß hebst und atmest bewusst aus, wenn Du ihn auf die nächste Stufe stellst.



Nimm Dir Zeit

Nimm Dir Zeit für Dich selbst - Du bist für Dich der wichtigste Mensch.

Nimm Dir Zeit zum Denken - es ordnet die Dinge.

Nimm Dir Zeit für Deinen Körper - er ist nicht zu trennen von Deiner Seele.

Nimm Dir Zeit für Deine Gefühle - sie machen Dich sichtbar.

Nimm Dir Zeit für das Lachen - es macht die Welt heller.

Nimm Dir Zeit für das Weinen - es ist der erlösende Quell.

Nimm Dir Zeit für den Zorn - sonst wird er Dein Leben vergiften.

Nimm Dir Zeit für Musik - sie kann tiefer ergreifen als Worte.

Nimm Dir Zeit für die Liebe in all ihren Formen - die ist ein Lebenselixier in der Welt.

Nimm Dir Zeit zu leben - dass Du ohne Reue sterben kannst.

Nach einem Irischen Gebet

Setze Dich entspannt mit geradem Rücken hin, die Füße sind fest auf der Erde.

Du beobachtest einen Moment lang Deinen Atem und schließt die Augen. Stelle Dir dann vor, wunderbares weißes warmes Licht strömt wie aus einer Dusche über Dir heraus und fließt durch Deinen Kopf und weiter durch Deinen ganzen Körper.

Du beobachtest wie das Licht durch Deinen Körper fließt, wie es dort Blockaden und Verspannungen auflöst und durch Deine Fußsohlen weiter in die Erde fließt.

Wiederhole diesen Vorgang gedanklich solange wie Du möchtest oder wie es Deine Zeit zulässt.

Öffne die Augen mit dem Satz: „Ich fühle mich frisch und entspannt“.



Du praktizierst die Übung von der Lichtdusche.

Dann stellst Du Dir vor, das warme weiße Licht dringt durch alle Deine Poren und fließt nun um Dich herum. Es bildet eine Lichtkugel um Dich herum und Du kannst Dich wohlig darin aufhalten, Dich durchströmen lassen, genießen...

Bleib in diesem Gefühl so lange Du möchtest oder Du Zeit dafür hast. Öffne die Augen mit dem Satz: „Ich fühle mich entspannt und voller Energie“.



Es macht Sinn, den Tag nochmals bewusst abzuschließen.

Welche Dinge und Begegnungen haben mir gutgetan? Wofür kann ich mich belohnen? Wofür kann ich dankbar sein? – **Fühle es!**

Denke beim Einschlafen an etwas Schönes, eine schöne Landschaft, eine Begegnung, ein Erlebnis aus dem letzten Urlaub... fühle Dich in dieses angenehme Bild hinein.

Statt einen Krimi zu lesen, führt Dich z.B. Entspannungsmusik in einen erholsamen Schlaf.

Vielleicht möchtest Du das auch mal versuchen.?

Wenn Du mit geschlossenen Augen im Bett liegst, atmest Du ein paarmal tief ein und aus.

Lass Dir dann von Deinem Unterbewusstsein zeigen, wo Du heute effektiver / bewusster / besser / liebevoller / durchsetzungsfähiger / usw. hättest sein können, oder wo heute etwas hätte besser ablaufen können.

Während Du nun so ruhig da liegst, empfänglich für die inneren Bilder, werden nun Ereignisse Deines Tages vor Deinem inneren Auge auftauchen.

Quelle: Andreas Ackermann

Beobachte zunächst einfach nur (innerlich), bis keine weiteren mehr auftauchen.

Dann nimm Dir jeden einzelnen Vorfall vor, und lass ihn in Deiner inneren Vorstellung so ablaufen, wie es Deiner Meinung nach optimal gewesen wäre, wenn Du zu jener Zeit effektiver / bewusster / besser / liebevoller / durchsetzungsfähiger / oder was auch immer gewesen wärst.

Durch diese Vorstellung / Visualisierung des Ereignisses, wie Du es gerne gehabt hättest, gib Deinem Unterbewusstsein ein Bild an die Hand, welches Dir das nächste Mal in einer ähnlichen Situation helfen wird.



Projekte · Beratung · Coaching



Bildquelle: pixabay.com, fotolia.com

Kerstin Kramer · Zertifizierter Business-Coach · Inselstraße 28 · 04103 Leipzig · Mobil: 0173 / 3 45 54 27
changeprojekt@t-online.de · www.nutz-werk.de