

1. Spontane Entspannung

Unangenehme Zustände wie Angst, Wut oder Ärger lassen den Körper verkrampfen. Entspannen Sie sich durch tiefes Durchatmen (Bauchatmung). Drei tiefe Atemzüge am offenen Fenster wirkt Wunder und beruhigt auf der Stelle.

Auch abwechselndes An- und Entspannen der einzelnen Körperpartien dient der Lockerung. Konzentrieren Sie sich dabei auf den jeweiligen Muskel.

2. Positives Selbstgespräch

Ertappen Sie sich dabei, wie Sie mit sich selbst schimpfen? Ändern Sie das in ein positives Gespräch. Ermuntern Sie sich, wenn Sie das Gefühl haben, einer Sache nicht gewachsen zu sein und fragen Sie sich, wo Sie anfangen und wie es am besten gehen könnte. Treten Sie einen Schritt zur Seite und betrachten Sie die Situation aus einem anderen Blickwinkel. Durch diese Distanz (Dissoziierung) sehen Sie die Dinge sachlicher und mit weniger Emotionen. So erkennen Sie leichter Lösungsansätze.

3. Abreagieren

Stress erzeugt Stresshormone, die unseren Körper belasten. Ab besten werden Sie diese negative Energie wieder los, wenn Sie sich bewegen. Je heftiger, um so besser. Am besten gelingt es mit Rad fahren, Laufen, Nordic Walking – oder Schreien (z.B. im Auto, natürlich nur, wenn Sie allein fahren!). Oder boxen Sie auf einen Sandsack ein.

4. Wahrnehmung

Lenken Sie Ihre Wahrnehmung von der eigenen Belastung ab und denken Sie stattdessen an etwas Positives, z.B. an ihren letzten Urlaub, ein schönes Erlebnis, Ihr Haustier oder an einen lieben Menschen.

Unterbrechen Sie Ihre Tätigkeit und machen Sie etwas, das Sie kurzfristig ablenkt und Ihnen Spaß macht, wie z.B. mit der Kollegin einen Kaffee trinken oder ein kurzes Telefonat mit einem Freund. Privat kann ein Kino- oder Konzertbesuch für Ablenkung sorgen.

5. Sich selbst Freude bereiten

Achten Sie auf sich selbst und machen Sie sich ganz bewusst eine Freude. Immer dann, wenn Sie merken, dass Ihr Motivationspegel auf den Nullpunkt sinkt, machen Sie etwas, das Ihnen Spaß macht. Dazu ist es sehr hilfreich, wenn Sie eine Liste anfertigen mit „100 Dingen, die mir Freude machen“. Darauf sollten sowohl kleine wie große Freuden stehen, angefangen von einem Lächeln bis hin zu einem Kurzurlaub. Je nach Situation können Sie nun auf einen Fundus von Freuden zurückgreifen und das Richtige herauspicken.

6. Umgang mit Stress-Verursachern (Stressor)

Überlegen Sie sich, wie Sie am besten mit Ihrem Stress-Verursacher umgehen. Je nach Art des Stressors sollte es kurzfristig zu einer Entspannung der Situation kommen, wenn Sie ihn bewusst reduzieren oder ausschalten. Kleinigkeiten können wahre Wunder bewirken. Manchmal genügt es schon, wenn Sie das Telefon abstellen oder eine bestimmte Person meiden.

7. Mental Abstand gewinnen

Versuchen Sie, die Dinge, die sie gedanklich am meisten gefangen nehmen, einfach mal loszulassen. Sehen Sie das Problem, mit dem Sie sich gerade herumschlagen, von einer anderen Perspektive aus (sh. Punkt 2) und werden Sie gelassener.

Die Seele genüsslich baden

Muskelverspannungen und oft auch Durchblutungsstörungen können die unmittelbare Folge von Stressoren sein. Hier hilft häufig ein einfaches, aber umso wirkungsvolleres Hausmittel: ein warmes Bad mit ätherischen Ölen als Badezusatz.

Für eine entspannte Atmosphäre sorgen

Nach Möglichkeit sollten Sie Ihr Badezimmer so einrichten, dass Sie sich hier rundum wohl fühlen – eventuell mit vielen Pflanzen, einem großen Kerzenleuchter, angenehmer Musik und Farben, die für Sie Entspannung bedeuten. Ganz wichtig aber ist: Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht vom Telefon gestört werden und womöglich pitschnass in den Nebenraum sprinten müssen (am besten, einfach den Telefonstecker ziehen oder Anrufbeantworter einschalten).

Ätherische Öle verstärken die Wirkung

Wenn Sie ätherische Öle kaufen, sollten Sie am besten natürliche oder naturreine Essenzen verlangen. Als naturidentisch bezeichnete Öle sind synthetisch hergestellt und weisen eine deutlich geringere Wirksamkeit auf als die natürlichen Essenzen. Bewahren Sie die ätherischen Öle in dunklen, immer gut verschlossenen Glasfläschchen auf, dann sind sie jahrelang haltbar.

Das Badewasser sollte eine Temperatur um die 38°C haben. Erst kurz bevor Sie in die Wanne steigen, fügen Sie den Badezusatz hinzu, da Sie nur dann in den vollen Genuss der entspannenden, aber sehr schnell flüchtigen ätherischen Öle kommen. Bleiben Sie für etwa 20 Minuten in der Wanne, sonst laugt die Haut zu sehr aus.

Bitte beachten Sie: Ätherisches Öl ist wasserunlöslich. Daher sollten Sie es zuerst mit etwas Milch, Sahne oder Honig vermischen, damit es sich anschließend im Badewasser gut verteilen kann. Ein Sahnebad hat den zusätzlichen Vorteil, dass Ihre Haut wunderbar weich wird.

Auszug aus „Fit for Fun – Das Antistress-Buch“ von Ulrich Wolf und Bernd Neumann