

News September 2007

Kurz-Entspannung im Alltag

Jeder von uns kennt das: Der Terminkalender ist schon voll und dann ist zusätzlich noch dies und das zu erledigen. Besonders im Job, aber auch in der Freizeit verbreiten sich dann oft Stress und Hektik. Doch mit ein paar einfachen Übungen wirken sie dem alltäglichen Stress entgegen. Hier Entspannungstipps und einige hilfreiche Übungen, die sie wieder ruhig durchatmen lassen.

Entspannungstipp 1 - Atem zählen

Um ein wenig den Gedanken im Alltag zu entkommen folgende einfache Übung: Den Atem zählen. Setzen Sie sich dazu in einer lockeren Position und achten auf ihren Atem. Atmen Sie einfach ein und aus. Dann beginnen Sie zu zählen. Zählen Sie langsam beim Ausatmen „1“, atmen Sie wieder ein, dann beim nächsten Ausatmen zählen Sie „2“ und danach weiter bis „5“. Dann beginnen Sie wieder bei der „1“. Sollten störende Gedanken kommen, begrüßen Sie sie liebevoll, ärgern sich nicht und beginnen Sie wieder mit 1.

Entspannungstipp 2 - Achtsamkeit

Achtsamkeit - das bedeutet, ich bin mit meinen Gedanken in diesem Moment ganz bei einer Aufgabe. Das kann eine ganz alltägliche Aufgabe sein, wie z.B. Wäsche falten oder etwas Schreiben. Und wenn ich diese Tätigkeit ganz bewusst mache, und auch bewusst langsam mache, erlebe ich sie ganz neu. Wenn ich meine Gedanken darauf richte, was ich gerade mache, haben Sie keine Chance sonst wohin zu gehen. Sie bleiben einfach nur bei dieser einen Tätigkeit - und das beruhigt!

Entspannungstipp 3 - Ruhestein

Nehmen Sie einen Stein der Ihnen besonders gefällt und haben ihn immer dabei, da wo es für Sie am stressigsten ist. Und jedes mal, wenn Ihnen dieser Stein in den Sinn kommt, halten Sie kurz inne und atmen ruhig ein und aus. Sagen Sie sich beim Einatmen „Ru...“ und beim Ausatmen „...he“. Dieser Stein - es kann natürlich auch ein schön geschliffenes Stück Holz oder ein Edelstein sein - wird Sie dann immer daran erinnern, zwischendurch einmal inne zu halten.