

## Was tun, wenn Entspannung stresst?

6 von 10 Erwachsenen sind gestresst. Dies belegen auch Zahlen aus dem aktuellen Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse, aus dem hervor geht, dass in 2015 bei berufstätigen Männern knapp die Hälfte aller Arzneimittel auf Herz-/Kreislaufpräparate entfielen. Statt Tabletten wird häufig auch **Yoga, Meditation** oder **Laufen** empfohlen, um positive Effekte auf das Herz-/Kreislaufsystem zu erzielen. Aber **für viele** ist dies **keine Option**. Entweder geht dort für sie der Leistungsdruck weiter oder sie wissen nicht, wie sie überhaupt in ihrem durch getakteten Berufsalltag täglich 1-2 Stunden Zeit für sportliche Aktivitäten oder Entspannungstechniken finden können.

Hinzu kommt noch ein **anderes Phänomen**. Bei vielen Berufstätigen führt das hohe Verantwortungsbewusstsein, das hohe Engagement, das hohe Arbeitsvolumen und der Zeitdruck dazu, dass sie **nicht mehr in der Lage sind, richtig abzuschalten**.

**Machen Sie doch mal folgenden Selbsttest, der nur 1 min dauert, bevor Sie Hilfestellungen zum Stressabbau erfahren.**

- Setzen Sie sich hierzu an einem ruhigen Ort bequem hin.
- Schließen Sie die Augen
- Versuchen Sie nun, für 1 min an nichts zu denken.

### Wie ist es Ihnen ergangen?

Gestresste Menschen stehen oft so unter Strom, dass sie ihren Gedankenstrom nicht stoppen können.

("Was ist das für eine doofe Übung", "Ich habe noch so viel zu tun.", "Ich muss noch Herrn X anrufen.", "Was ist, wenn ich das heute nicht fertig bekomme?", "Mist, ich muss noch einkaufen gehen!", "Ach je, ich habe Peter gar nicht zum Geburtstag gratuliert."... usw.).

Häufig stehen Menschen so **unter Dauerstress**, dass sich schon körperliche Symptome in Form von Bluthochdruck, Muskelverspannungen, Schlafstörungen, Schmerzen etc. zeigen.

**Dann halten besonders gestresste Kopfmenschen die gängigen Entspannungstechniken** (wie PMR, autogenes Training, Meditation, Yoga...) **nicht aus**. Sie werden bei den Übungen **unruhig und können ihre Gedanken nicht kontrollieren**.

Zu diesem Zeitpunkt zeigt sich das paradoxe Phänomen: **Entspannung stresst sie!**

Auch haben viele die Erfahrung gemacht, dass sie am Wochenende oder im Urlaub krank werden.

Viele sind daher der Überzeugung, dass sie unter Stress leistungsfähiger sind und Ruhe für sie eher kontraproduktiv ist. Das führt dazu, dass sie zunehmend notwendige Entspannungsphasen vermeiden.

Aber dies ist natürlich keine Lösung, denn unter Dauerbelastung schwächen sie nachhaltig das Immun- und Herz-/ Kreislaufsystem.

Hierbei ist folgender Mechanismus wirksam. Das Immunsystem läuft in Stresssituationen auf Sparflamme. Denn sonst wäre die Gefahr zu groß, dass es in seiner Übererregung den eigenen Körper angreift (dies passiert übrigens bei den Autoimmunerkrankungen). In dieser Zeit ist der Körper anfälliger für allerlei Krankheiten. Einen gewissen Schutz erhält er aber durch die Ausschüttung Cortison-ähnlicher Stoffe, die entzündungshemmend wirken und unter Stress ausgeschüttet werden. Kommt der Mensch allerdings zur Ruhe, geht die Cortisonproduktion zurück.

## Was können Sie sofort tun, um Ihr Immun- und Herz-/ Kreislaufsystem wieder zu stärken?

Folgende einfache und kurze Schritte haben sich in der Praxis bewährt. Sie lassen sich mühelos in den Berufsalltag integrieren und über den Tag verteilt umsetzen.

### 1) Wenden Sie folgende effektive Atemübung an, um schnell runter zu fahren.

- Zählen Sie hierzu beim Einatmen in Gedanken langsam von 1 bis 3.
- Halten Sie kurz inne und nehmen Sie Ihre verspannten Muskeln ( z. B. die Schultermuskulatur) bewusst wahr.
- Beim langen und kraftvollen Ausatmen geben Sie Ihren Muskeln noch zusätzlich den Befehl „LOSLASSEN“.

Häufig merken Sie bereits **nach 3 Atemzügen**, dass Sie schon deutlich ruhiger geworden sind. **Sie profitieren umso mehr, je häufiger Sie diese Übung anwenden.** Und hier liegt auch schon die größte Herausforderung.

Überlegen Sie sich also, wann genau Sie diese einfache und schnelle Atemübung umsetzen könnten, damit sie Ihnen in Fleisch und Blut übergeht.

### Hier ein paar Vorschläge zur Ritualisierung der Atemübung:

Gönnen Sie sich eine kleine bewusste Auszeit und machen Sie diese 3 bewussten Atemzüge immer,

- bevor Sie das Auto starten oder
- bevor Sie aus dem Auto steigen oder
- wenn Sie beim Einkaufen in der Schlange stehen oder
- bevor Sie in der Kaffeeküche Ihren Kaffee holen oder
- bevor Sie jemanden anrufen oder
- bevor Sie in ein Meeting gehen oder

Jill Doppelfeld

[www.emotionslotse.de](http://www.emotionslotse.de)

Training • Coaching • Therapie **EINFACH.GELÖST.**

- wenn Sie auf Toilette gehen oder oder oder.

Seien Sie kreativ. Es hilft auf jeden Fall, wenn Sie sich vorher ein paar Gedanken machen, wann Sie die Atemübung durchführen wollen. Führen Sie sie dann für die nächsten Tage immer wieder bewusst aus. Sie werden sehen, dass es dann keinen extra Aufwand mehr bedeutet und Sie von den Vorteilen profitieren.

## 2) Bringen Sie immer wieder Bewegung in Ihren Alltag.

Mit **regelmäßiger Bewegung** verhält es sich genauso. **Sie reduzieren dadurch immer wieder Ihren Stresslevel**. Dies ist viel effektiver als einmal am Wochenende "Leistungssport" zu betreiben, der ggf. das Immunsystem zusätzlich belastet. Hier ein paar Vorschläge, um mehr Bewegung in Ihren Berufsalltag zu bringen:

- Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug.
- Gehen Sie zu Ihrem Kollegen statt ihm eine Email zu schreiben
- Gehen Sie häufig in die Kaffeeküche und holen sich ein Getränk (Trinken ist übrigens wichtig;-))
- Halten Sie kleine Besprechungen mal im Stehen ab oder bei einem Spaziergang.
- Lassen Sie immer häufiger das Auto stehen.
- Bücken Sie sich ab und zu... vielleicht ist ja der Schnürsenkel locker;-).

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Ausprobieren:-). Es lohnt sich.

Jill Doppelfeld