

Überblick

Titel	Stressbewältigung
Inhalte und Vorgehensweise	Was ist Stress und wo kommt der Stress her? Es werden die Ursachen und Erscheinungsformen von Stress aufgearbeitet und Wege gefunden, das Leben so zu verändern, dass Stress verringert werden kann. Es werden Grundlagen von Entspannungstechniken aufgezeigt und einzelne Übungen durchgeführt.
Zielgruppe	TeilnehmerInnen in Gemeinwohlarbeit
Dauer, Anzahl TN	1 x 8 Unterrichtsstunden; 6 – 12 TN
Raum, Lernort	Ruhiger Seminarraum, bei 6 TN mindestens 30 m ²
Arbeitsmaterial	Flipchart, Pinnwand, Moderationskarten, Beamer oder Projektor
Dozent/in	Für die Durchführung der Übungen zur Entspannung und progressiven Muskelentspannung sollten Erfahrungen und Vorkenntnisse vorhanden sein.
Hintergrund und Informationen	<p>Quellenhinweis:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ www.compoundbow.de/atmungskontrolle.html ▪ www.gesundheitpro.de/ ▪ www.dr-mueck.de <p>Literaturhinweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hainbuch, Friedhelm, Progressive Muskelentspannung, Graefe und Unzer Verlag GmbH München, 2007 • Mannschatz, Marie, Meditation, Graefe und Unzer Verlag GmbH München, 2007 • Seiwert, Lothar J., Mehr Zeit für das Wesentliche, Ariston, 2006 • Wolf, Doris/Merkle, Rolf, Tiefenentspannung nach Jacobson Audio CD, PAL Verlag, 2002

Praxishandbuch Gemeinwohlarbeit

* Die Wort-Bild-Marke „Gemeinwohlarbeit“ (siehe Logo rechts oben) ist geschützt. Sie darf nur von anerkannten Mitgliedern des Qualitätsverbundes Gemeinwohlarbeit verwendet werden (vergl. www.gemeinwohlarbeit.org). Hiermit wird die ausschließlich interne Nutzung als Teil dieses Qualifizierungsmoduls gestattet.

Ablaufplan

Zeit	Thema	Vorgehen
45 min	Begrüßung, Vorstellung, Organisationsablauf Einblick in die einzelnen Themen	TrainerIn stellt sich vor und gibt einen kurzen Einblick in den Seminartag. Organisationsablauf sowie Regeln (Pausen, Dauer etc.) werden erklärt.
	TN Vorstellung	Kurze Vorstellungsrunde der TN. Name, berufl. Werdegang, pers. Ziele und Erwartungen an das Seminar.
	Inhalte und Ablauf	TN erhalten ihr Hand-Out
15 min	Einführung	Trainer-Material: 1 Was ist Stress? (1.1 – 1.4) TN-Material: Folien 14 und 15 Einzelarbeit: Bitte schreiben Sie auf den vorliegenden Moderationskarten, was Sie unter Stress verstehen! Bitte mind. 3 Nennungen. Anschließend heften Sie Ihre Karten an die Pinnwand. Diskussion Plenum: Zusammentragen der Ergebnisse und Diskussion.
15 min	Begriffserklärung Stress	Trainer-Material: 1 Was ist Stress? (1.1 – 1.4) TN-Material: Folie 3 Input Trainer: Was ist Stress? Begriffserklärung Unterscheidung zwischen Eu- und Distress.
30 min	Positiver und negativer Stress	Trainer-Material: 1.4 Distress TN-Material: Folien 6, 7, 15, 22, 23 Einzelarbeit: Bitte schreiben Sie auf den vorliegenden Moderationskarten, was Sie für Stressoren kennen. Bitte mind. 3 Nennungen. Anschließend heften Sie Ihre Karten an die Pinnwand. Zusammentragen der Ergebnisse und Diskussion innerhalb der Gruppe.
90 min	Stresserkennung	Trainer-Material: 2.1 Stresssymptome TN-Material: Folien 16, 24 Einzelarbeit: Nennen Sie Stresssymptome, die Sie kennen. Schreiben Sie mind. 3 Antworten auf Ihre Karten und hängen diese anschließend an die Pinnwand.

		Anschließend zusammentragen der Ergebnisse und Diskussion innerhalb der Gruppen.
	Gestresst ist nicht gleich gestresst	Trainer-Material: 2.2 Über-/unterfordert TN-Material: Folien 8 bis 10 Input Trainer: Was ist Über- bzw. Unterforderungs-Stress?
	Stressbewältigung Richtig Relaxen	Trainer-Material: 2.3 Relaxen TN-Material: Folien 17 bis 20; 27 Einzelarbeit: Sind also eher die passiven oder die aktiven Methoden Ihr persönlicher Schlüssel zur Entspannung? Beantworten Sie schriftlich durch Ankreuzen folgender Fragen in dem Test: „Richtig Relaxen“ mit Ja oder Nein. Auflösung des Tests gemeinsam in der Gruppe und anschließend Diskussion über die Ergebnisse.
	Stresstest: Wie stark stehe ich unter Stress?	Trainer-Material: 2.4 Stresstest Einzelarbeit: Durchführung eines Stresstestes. „Sie sollen durch diese Übung erfahren, wie stark sie selber unter Stress stehen.“ Beantworten Sie folgende Fragen mit Ja oder Nein.
45 min	Stressmanagement Methoden zur Stressbewältigung	Trainer-Material: 3 Stressmanagement TN-Material: Folien 11, 21 Einzelarbeit: Beantworten Sie folgende Frage: Was tun Sie persönlich bei Stress, welche Methoden nutzen Sie zur Stressbewältigung? Schreiben sie mind. 3 Antworten auf Ihre Karten und hängen diese anschließend an die Pinnwand. Anschließend zusammentragen der Ergebnisse und Diskussion in der Gruppe.
	Alltagstipps zur Stressbewältigung.	Trainer-Material: 3.1 Alltagstipps TN-Material: Folien 28 und 29 Diskussion Plenum: Mit den TN werden die einzelnen Tipps besprochen und diskutiert.
30 min	Typische Stressfallen	Trainer-Material: 4 Stressfallen TN-Material: Folien 30 bis 36 Gruppenarbeit: 10 typische Stress-Fallen und wie Sie ihnen entkommen! Stress gehört zum Leben und kann Sie sogar leistungsfähiger machen – solange Sie dabei nicht übertreiben. Wie Sie gegensteuern können, wenn Sie in eine Stress-Falle geraten, wird im Handout gezeigt.

		<p>Diskutieren Sie in Ihrer Gruppe über die Stressfallen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - in welche Falle gerate ich am häufigsten? - welchen Tipp finde ich am besten? - welchen Tipp werde ich sicher und leicht anwenden?
30 min	Methoden zur Stressbewältigung	<p>Trainer-Material: 5 Methoden und 6 Vorbereitung</p> <p>TN-Material: Folien 37 bis 39</p> <p>Input Trainer:</p> <p>Die einzelnen Methoden zur Stressbewältigung werden kurz vorgestellt.</p> <p>TR gibt TN empfehlenswerte Vorbereitungen/Instruktionen für die Durchführung.</p>
60 min	Übungen	<p>Trainer-Material: 7 Entspannungsübungen</p> <p>TN-Material: Folien 41 bis 45</p> <p>Input Trainer:</p> <p>Vorstellung der Entspannungstechniken und Anleitung der TN</p> <p>Durchführung von beispielhaft ausgewählten Entspannungsübungen. Anschließend Besprechung der Erfahrungen und Erarbeitung von Vorschlägen, wie jeder TN diese und weitere Übungen in seinen Alltag integrieren kann.</p>

Trainermaterial

1	Was ist Stress?.....	5
1.1	Definition Stress	5
1.2	Stress: Eine Errungenschaft der Evolution	6
1.3	Eustress: Der gute, heilsame Stress	7
1.4	Distress: Krankmachender Stress	7
2	Stresserkennung	9
2.1	Stresssymptome	9
2.2	Überfordert oder unterfordert?.....	10
2.3	Richtig relaxen (Quelle: GesundheitPro)	11
2.4	Stresstest (Quelle: PAL (Praktisch anwendbare Lebenshilfen)).....	12
3	Stressmanagement	13
3.1	Alltagstipps zur Stressbewältigung	14
4	Zehn typische Stress-Fallen und wie Sie ihnen entkommen	15
5	Methoden zur Stressbewältigung	17
5.1	Alltagshygiene	17
5.2	Seelenhygiene.....	18
5.3	Selbstverwöhnung	18
5.4	Atementspannung	18
5.5	Ausdauersport	19
5.6	Affirmationen	19
5.7	Muskeldehnung (Stretching).....	19
5.8	Kieferentspannung	19
5.9	Autogenes Training	20
5.10	Biofeedback.....	20
5.11	Achtsam leben/Meditieren	20
5.12	Fernöstliche Praktiken	20
5.13	Progressive Muskelrelaxation.....	21
6	Empfehlenswerte Vorbereitungen/Instruktionen:.....	21
7	Durchführung von einzelnen Übungen unter Anleitung.....	22
7.1	Anweisung für den Trainer:	22
7.2	Progressive Muskelentspannung (Übungen aus: www.terrapie.de).....	24
7.3	Atmungskontrolle als Entspannungstechnik (Übungen aus www.compoundbow.de/atmungskontrolle.htm)	26
7.4	Muskeldehnung	28

1 Was ist Stress?**1.1 Definition Stress**

(Quelle: Hildegard Knill: www.rhetorik.ch/stress/stress.html.)

Eigentlich ist Stress eine selbstverständliche körperliche Reaktion auf eine Herausforderung. Der Mensch braucht für eine normale körperliche und seelische Entwicklung angemessene Belastungen, die zum Handeln, zur Anpassung zwingen.

Der Mensch kann ohne Stress nicht leben. Für viele Situationen benötigt er eine erhöhte Leistungsbereitschaft. Bei Stress werden bestimmte Hormone im Körper ausgeschüttet. Sie stoßen verschiedenste körperliche Reaktionen an: Das Herz schlägt schneller, Gehirn und

Lunge werden besser versorgt, die Sinne geschärft. An und für sich ist dieser Zustand nichts Schlechtes. Das Problem entsteht erst, wenn dieser Zustand anhält, d.h. Stress kann krank machen, wenn die Beanspruchungen übermäßig sind, wenn sich der Körper fast ständig in erhöhter Alarmbereitschaft befindet.

Woher kommt der Begriff Stress?

Stress hat seinen Einzug in das Bewusstsein unserer Kultur schnell gefunden. Stress wurde zu einem Schlagwort. Seinen Ursprung hat das Wort Stress im Lateinischen „strictus“, übersetzt: „angezogen, stramm oder gespannt“. Die Bedeutung des englischen Wortes Stress ist „etwas betonen oder akzentuieren“: Druck, Anstrengung, Belastung, Mühe, Sorge, Kummer und in übertragenem Sinn auch Erschöpfung.

Der ungarisch-kanadische Mediziner und Forscher Prof. Dr. Hans Selye hat den Ausdruck Stress in unseren Sprachgebrauch gebracht. Er gilt als einer der Pioniere der Stressforschung. Er hat diesen Begriff geprägt, um die Reaktion von biologischen Systemen – also Tieren und Menschen – auf Belastung zu beschreiben. Stress ist heute ein Symbol für Belastung allgemein geworden. Ursprünglich sollte der Begriff Stress nur beschreiben, was im Körper passiert, wenn er belastet wird. Stress war also zunächst ein neutraler Begriff. Das negative Image, das der Begriff Stress heute hat, hatte Prof. Dr. Selye ursprünglich **Distress** genannt. (Dis: schlecht, krankhaft) Während er positiven Stress **Eustress** bezeichnete. (eu: gut, schön)

Was passiert bei Stress im Körper?

Stress ist der Versuch des Körpers, sich auf die verschiedensten Arten von Belastung einzustellen: auf Kälte, Hitze, soziale Spannungen, das ganze Spektrum von möglichen Belastungen, die Körper und Seele treffen können. Wissenschaftlich nachweisbar ist, dass so genannte Stresshormone ausgeschüttet werden, die den Menschen in die Lage versetzen, eine körperliche Antwort auf die Belastung zu finden.

1.2 Stress: Eine Errungenschaft der Evolution

Beispiel Stresssituation

Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Savannenbewohner. Plötzlich taucht ein Leopard auf. Der Leopard wird versuchen – da er einige Tage nicht gefressen hat – Sie als wohl schmeckende Beute zu erlegen. Sie haben zwei Möglichkeiten: angreifen oder fliehen, die berühmte fight – or- flight-Reaktion. Für beides brauchen Sie plötzlich sehr viel Energie. Dafür werden die

Stresshormone ausgeschüttet: Adrenalin, das innerhalb von Sekunden aktiv wird, und das längerfristige Cortisol. Dieses ist für die chronischen Stresserkrankungen verantwortlich: Denn heutzutage hält meistens der Stress im Alltag an, und die Cortisolausschüttung bleibt konstant auf einem zu hohen Niveau.

(Quelle: Dr.Schmid-Neuhaus: www.br-online.de/umwelt-gesundheit/thema/stress/definition.xml)

Warum empfinden viele Menschen Stress als so negativ?

Wir sind praktisch immer auf der Flucht vor dem „Leoparden“. Das heißt, wir sind in einem ständigen Reiz-Reaktions-Schema, in dem permanent – ohne die eigentlich notwendigen Pausen- zu viele Reize einströmen. Wir haben oft zu wenig Gestaltungsmöglichkeiten. Der innere Pegel der Anspannung wird dabei ständig nach oben gefahren, und das empfinden wir als unangenehm, als ein Stressgefängnis.

1.3 Eustress: Der gute, heilsame Stress

Nicht jeder Stress macht krank. Wir brauchen positiven Stress. Er macht das Leben lebenswert. „Stress ist Leben“, sagt Seyle.

Spannungen erzeugen Kraft, eben Spannkraft. Ohne ein gewisses Maß an Stress können wir nicht gesund sein. Allerdings sollte sich der Stress in Grenzen halten, und diese Grenzen sind bei jedem Menschen verschieden. Wir alle brauchen Spannung und Entspannung, das ist ein biologisches und psychologisches Grundprinzip.

1.4 Distress: Krankmachender Stress

Es gibt vielfältige Stressauslöser. Sie werden individuell bewertet. Das geschieht automatisch und ist von unserem Gesundheitszustand, von Erziehung und unseren Erbanlagen abhängig.

Stressoren können sein:

- Isolation
- Kündigung
- Probleme
- Andauernder Lärm
- Behinderung, z.B. Stau bei der Autofahrt
- Verhalten von Menschen
- Ärger mit Partner
- Ärger im Beruf
- Enge

- Angst
- Armut, finanzielle Schwierigkeiten
- Überlastung, zusätzliche Aufgaben
- Zu hohe eigene Ansprüche
- Zu hohe Erwartungen von aussen
- Krankheit
- Eintönigkeit
- Vortrag/Rede halten
- Minderwertigkeitsgefühl
- Orientierungslosigkeit
- Schuldgefühl
- Eile/Hetze/Zeitdruck
- Entzug der Grundbedürfnisse Essen/Trinken
- Hässliche Umgebung
- Arbeitsplatzwechsel, Pensionierung
- Andauernde Leistungsforderung
- Tod eines Freundes
- Nachtarbeit
- Maßloser Wettkampf
- Einsamkeit
- Neid / Missgunst
- Behinderung, z.B. Hörbehinderung

Stressoren sind Stresserzeuger.

Wichtig! Es gibt keine unfehlbaren Stressauslöser! Nicht die Situation ist ein Stressauslöser, sondern die individuelle Bewertung.

Wir leben in einer Zeit, in der Hektik und Distress immer mehr zunehmen. Es gehört schon fast zum guten Ton, gestresst zu sein. Nicht nur Manager sind gestresst, Hausfrauen, Schüler, Sportler, Arbeiter, selbst Rentner sind es gleichermaßen.

Ungelöste Konflikte beschäftigen und belasten uns, wir kommen mit Mitmenschen nicht zurecht, Arbeiten wachsen uns über den Kopf, wir ängstigen uns über die Gegenwart und vor der Zukunft. Uns werden täglich Aktionen und Reaktionen abverlangt, die ungewöhnlich sind, wir müssen uns nach Zeitplänen richten, sind dauernd in Eile und müssen effizient sein.

Viele Menschen sind mit ihrer familiären, beruflichen Situation unzufrieden. Sie sind zerfressen von Neid auf Besitz und Erfolg, machen sich selber krank mit ihrer Missgunst.

Das Resultat ist, dass der Körper mit innerer Unruhe, Konzentrationsschwäche, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen und Resignation reagiert.

Die Folgen von anhaltendem krankmachenden Stress sind:

- Blutdruckanstieg
- Gefäßkrankheiten
- Herzmuskelschäden
- Depression

Stress ist oft eine selbstgewählte Leidensform, es lohnt sich, sich damit auseinanderzusetzen.

2 Stresserkennung

2.1 Stresssymptome

Einige Stresssymptome können auch medizinische Gründe haben. Oft sind sie jedoch Reaktionen des Körpers auf ungenügendes Stressmanagement.

Antwortmöglichkeiten:

Stresssymptome

- Kopfschmerzen, Migräne
- Magenverstimmung
- Angespanntheit
- Irritierbarkeit
- Übermäßiges Essen
- Auslassen von Mahlzeiten
- Ärger
- Häufige Erkältung
- Gefühl der Machtlosigkeit
- Depression
- Durchfall
- Verstopfung
- Antriebslosigkeit
- Mangel an Energie
- Erschöpfungszustände
- Gefühl der Hoffnungslosigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Vergesslichkeit
- Unfähigkeit Entscheidungen zu treffen

- Schlaflosigkeit
- Erhöhter Konsum von Tabak, Alkohol oder Medikamenten

(Quelle: Boston Public Health Commission)

2.2 Überfordert oder unterfordert?

Ob in Beruf oder Beziehung: Hektik prägt allzu häufig unseren Alltag. Doch viele Gestresste wissen gar nicht genau, was sie aus der Balance bringt – und daher auch nicht, an welchem Rädchen sie drehen müssten, um das „Hamsterrad“ der Belastung zum Stillstand zu bringen. Damit Sie sich gezielt erholen können, sollten Sie also erst einmal herausfinden, was für ein Entspannungstyp Sie sind. Denn Ihr inneres Gleichgewicht finden Sie nur mit der für Sie passenden Methode.

Beobachten Sie sich selbst, und achten Sie darauf, in welchen Situationen Sie sich besonders wohl oder unwohl fühlen. „Stressbelastung kann nicht nur aus Überforderung, sondern auch aus Unterforderung resultieren“, sagt Dr. Gerd Helmer, Sportwissenschaftler und Psychotherapeut am Institut für Sportmedizin und Kreislaufforschung der Deutschen Sporthochschule Köln.

Überforderungs-Stress zeigt sich körperlich durch Reaktionen, die unsere Vorfahren in Gefahrensituationen auf Kampf oder Flucht vorbereitet haben: Der Blutdruck steigt, der Puls jagt, die Muskeln spannen sich an. Der Betroffene steht wie unter Strom. Gleich wird er davonlaufen oder angreifen. Überforderte Menschen finden daher eher einen Ausgleich durch passive Entspannungsmethoden, welche ihre Energie kanalisieren und herunterfahren. Ideal für sie geeignet sind autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder auch Gedankenreisen.

Tipp für TN: Achten Sie dabei darauf, dass Sie sich nicht „von hundert auf null“ herunterbremsen. Für viele Überforderte empfiehlt es sich, vor der Entspannung die Stressenergie durch Bewegung abzubauen und sich dann erst auf sich selbst zu konzentrieren.

Unterforderungs-Stress zeigt sich dagegen in depressiver Verstimmtheit, Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Infektanfälligkeit: „Er trifft hauptsächlich Menschen, die deutlich mehr bewältigen könnten, als ihre tatsächlich vorhandenen Aufgaben es erfordern.“ Wer in seinem Alltag keine Erfüllung und keinen Sinn findet, reagiert mit Energieverlust, Mutlosigkeit und Resignation. In extremen Situationen, wie zum Beispiel bei Mobbing, friert der Körper die verfügbare Energie regelrecht ein und verharrt in einer Art Schockstarre: Der Kampf- und Fluchtmechanismus, der bei Stress Aktivität und Handeln freisetzen kann, versagt: Ohnmachts- und Hilflosigkeitsgefühle dominieren das Erleben. Im Gegenzug kommt es zu überschießenden Reaktionen in Organbereichen, die beim Kämpfen und Flüchten eher gehemmt werden. Das führt zum Beispiel zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen des

Verdauungstrakts, wie Durchfall, Magenschleimhautentzündungen, Magenkrämpfen und Sodbrennen.

„Mit den eher passiven Entspannungsmethoden würde der Unterforderungs-Stresstyp noch mehr Energie verlieren. Er muss aber aktiviert werden, er muss auftanken. Und das geht am besten mit Bewegung: mit Yoga, Tai Chi, Qi Gong oder Ausdauertraining“, rät der Stress-Experte Dr. Helmer.

Wichtig für Unterforderte: neue Anregungen suchen, Bestehendes aktiv verändern. Passive Entspannungsmethoden können bei diesem Typ sogar Ängste und Beklemmungen auslösen, weil sie ihn zu stark mit sich selbst konfrontieren.

2.3 Richtig relaxen (Quelle: GesundheitPro)

Welche der folgenden Aussagen treffen auf Sie zu?

1. Stellen Sie sich vor, Sie liegen am Strand: Wind fächelt über Ihr Gesicht, warmer Sand rieselt durch Ihre Hände. Sich in diese Situation hineinzusetzen fällt Ihnen leicht.
2. Um sich wohl fühlen zu können, wollen Sie kein bestimmtes Umfeld aufsuchen. Es ist Ihnen wichtig, aus sich selbst heraus glücklich und zufrieden zu sein.
3. Sie fühlen sich oft erschöpft, müde und niedergeschlagen.
4. Sie erleben häufig Situationen, in denen Sie nicht wissen, wohin mit Ihrer Energie. Sie stehen dann wie unter Strom.
5. Sie explodieren oft wegen einer Kleinigkeit.
6. Sie fühlen sich oft unfähig, überhaupt etwas zu tun und ertappen sich dabei, wie Sie einfach dasitzen und grübeln.
7. Sie machen häufig mehrere Dinge gleichzeitig, ohne sich auf irgendetwas richtig konzentrieren zu können.

Auflösung: Wenn Sie vier oder mehr der Aussagen bejaht haben, sollten Sie versuchen, Ihre Vitalität zu aktivieren. Haben Sie weniger angekreuzt, sollten Sie Ihre Stressenergie eher sinnvoll dämpfen und kanalisieren.

Kleine Zufriedenheitserlebnisse reduzieren Stress nur kurzfristig: ein Buch lesen, ein Bad nehmen, ein neues Parfüm kaufen. Langfristig und vorbeugend lässt sich Stress am besten mit Techniken bewältigen, die auf die Rückwirkung körperlicher Vorgänge wie Muskelspannung oder Atmung auf das vegetative Nervensystem setzen. Sie machen eine Entspannungsreaktion jederzeit abrufbar, erhöhen die psychische Belastbarkeit dauerhaft und verhindern, dass uns jedes Stressereignis gleich aus der Bahn wirft.

2.4 Stresstest (Quelle: PAL (Praktisch anwendbare Lebenshilfen))

Wie stark stehe ich unter Stress?

1. Sind Sie tagsüber oft müde, obwohl Sie ausreichend Schlaf hatten?
2. Haben Sie Probleme, abends oder am Wochenende abzuschalten?
3. Sind Sie sehr anfällig für Infektionen wie Grippe und Erkältungen?
4. Trinken Sie mehr Alkohol als früher, um abzuschalten?
5. Können Sie schlecht einschlafen und/oder wachen nachts häufiger auf?
6. Können Sie sich schlecht konzentrieren und verlieren häufig bei Gesprächen den Faden
7. Fühlen Sie sich, mehr als früher, überfordert und haben das Gefühl, alles wächst Ihnen über den Kopf?
8. Reagieren Sie gereizt und aggressiv, wenn etwas nicht so läuft, wie geplant?
9. Leiden Sie häufiger als früher unter Kopfschmerzen, einem nervösen Magen oder Herzklopfen?
10. Haben Sie das Gefühl, mehr Opfer als Herr der Lage zu sein?
11. Nerven Sie die Fliege an der Wand oder ein klingelndes Telefon mehr als früher?
12. Ziehen Sie sich von Freunden zurück und meiden gesellige Treffen?
13. Fühlen Sie sich ausgelaugt und ausgebrannt und haben das Gefühl, alles wächst Ihnen über den Kopf?
14. Ertappen Sie sich oft bei aggressiven Gedanken und Vorstellungen, die sich gegen andere richten?
15. Haben Sie Angst, die Kontrolle über sich oder Ihr Verhalten zu verlieren?

Auswertung

Sie haben 4 oder mehr Fragen mit "Ja" beantwortet.

Sie kommen derzeit relativ gut mit Ihrem beruflichen und privaten Druck klar.

Zurzeit stehen Sie nicht oder nur sehr wenig unter Stress.

Sie haben 5 oder mehr Fragen mit "Ja" beantwortet.

Falls es Ihnen schon seit längerer Zeit seelisch und/oder körperlich schlecht geht, suchen Sie bitte einen Arzt auf. Seelische Anspannung über Monate hinweg kann zu chronischen körperlichen Beschwerden führen.

Wenn Sie sich häufig angespannt und gestresst fühlen, dann könnte Ihnen ein Entspannungsverfahren weiterhelfen. Hervorragend geeignet bei stressbedingter Anspannung ist die Progressive Muskelentspannung. Sie ist leicht zu erlernen und schon nach ganz kurzer Zeit werden Sie ihre wohltuende Wirkung verspüren.

Stressbewältigung

Zeit ist eines der wertvollsten Güter, die wir besitzen. Unsere wichtigste Aufgabe im Leben ist es, so viel wie möglich und vor allem das Beste aus dieser Zeit zu machen.

3 Stressmanagement

Stressabbau und Stressbewältigung oder Stressmanagement ist, wie der Stress selbst, eine sehr individuelle Angelegenheit. Manch einer betreibt den Stressabbau durch Entspannen bei schöner Musik, ein anderer geht hinaus zum Joggen, ein Dritter geht Spazieren und lässt die Gedanken schweifen, ein Vierter redet gern mit Freunden und betreibt so Stressabbau. Grundsätzlich gibt es also keine Patentrezepte zum Stressabbau. Vielmehr sollte man bei dem anknüpfen, was man schon hat, oder zumindest einmal hatte. Die Orientierung an den persönlichen Stärken bzw. individuellen Erholungs-Ressourcen ist für den Stressabbau sehr wichtig. Was nutzt es einem Menschen zum Beispiel "Joggen" als DIE Stressabbau - Methode zu vermitteln, wenn er sich bei Sport nur "quält"?

Viele gestresste Menschen haben allerdings im Laufe der Zeit und unter zunehmender Belastung den Weg zu ihren eigenen Erholungs-Ressourcen und somit zum Stressabbau verloren. Hobbys, Freundschaften, angenehme Beschäftigungen hatten immer weniger Platz im Leben. Um effektiv Stressabbau betreiben zu können, ist es daher unbedingt notwendig, diese Erholungs-Ressourcen wieder zu aktivieren. Sie sind der persönliche Schutz vor chronischem Stress.

Natürlich bieten sich einige Methoden ganz besonders zum Stressabbau an. So kann es hilfreich sein, eine Entspannungsmethode zum besseren "Abschalten" zu erlernen. Dabei wurden einige Methoden, wie z.B. das Autogene Training oder die progressive Muskelrelaxation wissenschaftlich entwickelt und erprobt, so dass ihre Vermittlung zur Stressbewältigung sinnvoll ist. Insbesondere die Progressive Muskelrelaxation bietet "Einstiegern" eine gute Möglichkeit zum Entspannen und zum Stressabbau. Sie ist schnell erlernbar und klar strukturiert. Ihre akute Wirkung wird direkt bei den Übungen deutlich. Entspannungstraining ist nicht nur kurzfristig, sondern insbesondere auf lange Sicht sehr wirksam. Der Körper wird mit der Zeit auf Phasen der Entspannung trainiert und lernt so besser, selbstständig ein dauerhaft entspannteres Körpergefühl zu erzeugen.

Sich wieder besser erholen und entspannen zu können ist zwar sehr hilfreich, allerdings erst die "halbe Miete" zum effektiven Stressabbau. Auch wenn man gute Möglichkeiten zur Erholung in den Alltag einbaut, so bleiben doch genügend unvermeidbare "Stressoren". Diese Belastungen gilt es "anzupacken", wie z.B. Doppelbelastungen in Familie/Job, Arbeitslosigkeit, Arbeitsbelastungen, Konflikte, Zeitdruck, Aggressivität, ständige Unterbrechungen, soziale Isolation oder hohe Verantwortung.

Meist sind es eine Reihe von Problemen, die einzeln betrachtet vielleicht noch nicht so belastend sind. Kommen jedoch viele einzelne "Stressoren" zusammen, so kann doch der Eindruck entstehen, die Probleme nicht mehr bewältigen zu können.

Hier gilt es, sich wieder eine Übersicht zu verschaffen, Prioritäten zu setzen und nach Lösungen zu suchen. Anfangs scheint dies einem manchmal aussichtslos, da evtl. Versuche zur Lösung bereits gescheitert sind. Dann kann ein systematisches Vorgehen, wie es in Problembewältigungskonzepten empfohlen wird, helfen. Diese Technik kann dazu beitragen, Lösungen zu entwickeln und dauerhaft an der Umsetzung zu arbeiten sowie besser aus bisherigen Fehlern bei der Problembewältigung zu lernen. Schließlich gilt es die Last der "Problemkiste" zu verringern, damit das Leben wieder leichter und tragbarer wird! All dies kann also zum Stressabbau genutzt werden!

3.1 Alltagstipps zur Stressbewältigung

- Denk Positiv und umgib Dich mit positiv Denkenden, vermeide Miesmacher, Pessimisten.
- Sei authentisch.
- Gehe aufrecht und selbstbewusst durchs Leben
- Benütze Misserfolge als Lerngelegenheiten.
- Übe „NEIN“ zu sagen.
- Stecke keine zu hohen Ziele. Bitte wenn nötig um Hilfe.
- Akzeptiere, dass Du nicht jede Situation kontrollieren kannst. Sei flexibel.
- Mach am Tagesanfang eine Liste der zu erledigen Aufgaben. Setze Prioritäten.
- Zerlege grössere Aufgaben in kleinere.
- Iss ausgewogen, genügend Früchte, Korn und Gemüse.
- Schlaf genügend jede Nacht.
- Bau jeden Tag eine Fitnesspause zur Energie-und Stimmungssteigerung ein.
- Lass Zeit für Freizeit: z.B. Musik, Gartenarbeit, Lesen etc.
- Vermeide Nikotin, Alkohol und Medikamente.
- Sprich mit einem Freund über Enttäuschungen oder Erfolge.
- Gib zu, wenn Du nicht recht hast.
- Vermeide Stressquellen wie laute Musik oder ständige Unordnung.
- Zerbrech dir nicht über Fehlentscheidungen den Kopf, mach dir keine unnötigen Vorhaltungen.
- Lache. Nimm dir Zeit, um Spass zu haben.
- Versetze dich in gute Stimmung.
- Gönn dir Rückzugsecken.

- Vergiss nicht, dass es auch mal in Ordnung ist, einmal zu weinen.
- Trainiere Tiefenatmung: 5 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 5 Sekunden ausatmen.
- Längeres Sitzen produziert Stress. Nimm Treppen statt Lift, stehe beim Telefonieren.
- Mach Antistressübungen.

4 Zehn typische Stress-Fallen und wie Sie ihnen entkommen

Falle Nr. 1: „Ich möchte es doch so gut wie möglich machen!“

So steuern Sie gegen:

Lernen Sie, Ihre Erwartungen zurückzuschrauben. Überdenken Sie Ihre Ansprüche – an sich selbst und an die anderen: Es muss nicht immer alles perfekt sein, weder im Job noch zu Hause. Was Sie in der Werbung sehen, ist „Heile-Welt-Wunschdenken“ und hat mit der Wirklichkeit nichts zu tun. Lassen Sie auch mal alle fünf gerade sein.

Falle Nr. 2: „Wie soll ich die ganze Arbeit bloß schaffen?“

So steuern Sie gegen:

Verzichten Sie auf ausgeklügelte Zeitpläne – die schüchtern Sie nur noch weiter ein. Fangen Sie am besten einfach erst mal an. Arbeiten Sie zügig, aber nicht oberflächlich. Konzentriert arbeiten lässt sich am besten vormittags oder nach 16 Uhr. Mit der Zeit entwickeln Sie ein Gefühl dafür, wo Sie Prioritäten setzen müssen. Und denken Sie daran: Überall wird nur mit Wasser gekocht, auch wenn es für Sie manchmal anders scheint.

Falle Nr. 3: „Wenn ich nur lange und gründlich genug nachdenke, fällt mir irgendwann etwas ein...“

So steuern Sie gegen:

Messen Sie doch mal die Zeitspanne, in der Sie sich gedanklich mit einem Problem beschäftigen, sprich grübeln. Bald merken Sie: Sie verschwenden eine Menge Zeit ohne brauchbares Ergebnis. Verlassen Sie also die Gedankenspirale und mischen Sie lieber aktiv mit! Gestalten Sie Ihr Leben selbst. Grübeln Sie nicht lange herum, sondern tun Sie, was Sie können. Alles Weitere steht nicht in Ihrer Macht.

Falle Nr. 4: „Ich bin andauernd verkrampft, kann mich einfach nicht entspannen.“

So steuern Sie gegen:

Bewegen Sie sich! Bei körperlichen Aktivitäten stellt sich Entspannung meist von selbst ein. Denn Stresshormone werden dabei abgebaut. Suchen Sie sich etwas, das Ihnen Spaß

macht. Es spielt keine Rolle, ob Sie lieber Ihren Hund ausführen, im Garten buddeln, sich aufs Fahrrad schwingen oder Entspannungstechniken erlernen. Hauptsache, Sie tun's.

Falle Nr. 5: „Ich fühle mich ausgebrannt, irgendwann kippe ich noch um!“

So steuern Sie gegen:

Wahrscheinlich gönnen Sie sich nicht genug Pausen. Erholung ist notwendig, damit Sie gesund bleiben. Nur wer seine Arbeit auch einmal für ein paar Minuten unterbricht, kann neue Kräfte tanken. Lassen Sie die Gedanken schweifen, und schauen Sie den Wolken nach, beobachten Sie die Vögel. Auch in der Freizeit sind Pausen wichtig: Stopfen Sie Ihre Abende und Wochenenden nicht mit Terminen voll. Suchen Sie sich ein Hobby, bei dem Sie abschalten und vergessen können.

Falle Nr. 6: „Ich habe das Gefühl, mit den anderen einfach nicht mithalten zu können!

Das setzt mich unter Druck.“

So steuern Sie gegen:

Vergleichen Sie sich nicht immer mit anderen, die alles scheinbar viel „cooler“ wegstecken. Geben Sie – jetzt gleich – den Gedanken auf, alle haben es besser, sind gesünder, schöner, wohlhabender. Im Einzelfall mag das stimmen. Aber Sie sind unverwechselbar. Legen Sie die Betonung auf Ihre Schokoladenseiten, dann merken Sie bald, was auch andere an Ihnen schätzen.

Falle Nr. 7: „Ich habe Angst davor, kritisiert zu werden. Danach mache ich noch mehr Fehler.“

So steuern Sie gegen:

Die wenigsten Menschen können mit Kritik locker umgehen. Erst recht nicht, wenn sie von Vorgesetzten kommt. Verlieren Sie zwei Punkte nicht aus dem Blickfeld. Nr.1: Checken Sie, ob die Kritik berechtigt ist. Sie können eine vertraute Person fragen, wie diese die Situation einschätzt. Möglicherweise hatte Ihr Chef einfach schlechte Laune. Nr.2: Kritik kann sich nur auf eine bestimmte Verhaltens- oder Arbeitsweise beziehen. Machen Sie sie nie an Ihrer Person fest und gehen Sie auch nicht davon aus, dass andere dies tun.

Falle Nr. 8: „Ich möchte nicht mit anderen streiten, ärgere mich aber doch oft insgeheim. Ein Teufelskreis.“

So steuern Sie gegen:

Vermeiden Sie Pauschalisierungen – „Ich muss einfach lernen, mich durchzusetzen...“ – , sondern betrachten Sie jede Situation für sich genommen. Dann können Sie besser abschätzen, wie sehr Sie sich im speziellen Fall ärgern und dementsprechend reagieren. Ihren Standpunkt deutlich zu vertreten, können Sie in Diskussionen zu unverfänglichen

Themen üben. Wenn Sie feststellen, dass andere Sie respektieren, wächst Stück für Stück Ihr Mut. Und kommt es doch einmal zum Krach, sagen Sie sich: Ein Gewitter reinigt. Gewöhnlich bessert sich die Stimmung nach einem Streit.

Falle Nr. 9: „Ich sehe alles durch die Negativ-Brille. So fühle ich mich eigentlich immer schlecht.“

So steuern Sie gegen:

Klinken Sie sich so gut wie möglich in die Realität ein. Dabei hilft es, wenn Sie anderen Ihr Herz ausschütten und sich Mut machen lassen können. Erledigen Sie unangenehme Aufgaben so bald wie möglich, damit Sie weniger Zeit haben, um sich Sorgen zu machen. Und gewöhnen Sie sich an, auf schwierige Momente in der Vergangenheit zurückzublicken. Wetten, dass Sie oft nicht gedacht hätten, dass alles so gut verlaufen würde?

Falle Nr. 10: „Ich nehme mir immer viel zu viel vor, auch in meiner Freizeit.“

So steuern Sie gegen:

Unsere freie Zeit können wir selbst gestalten. Folge: Wir wollen meist alles auf einmal. Da das nicht möglich ist, passen Sie Ihre Freizeit den eigenen Bedürfnissen an. Heißt im Klartext: Bitten Sie um Verständnis für Ihr „Nein“, wenn die Schwiegereltern schon wieder Ihren Sonntag verplanen wollen. Bei dringenden sozialen Pflichten halten Sie sich vorher oder nachher Zeit zum Ausgleich für sich selbst frei.

(Quelle:Gesundheitpro)

Zur Geburt gehört der Tod

Zum Einatmen gehört das Ausatmen.

Zum Geben gehört das Nehmen.

Zur Leistung gehört die Erholung.

Zur Geborgenheit gehört die Einsamkeit.

Zur Spannung gehört die Entspannung.

(Chinesische Weisheit)

5 Methoden zur Stressbewältigung

5.1 Alltagshygiene

Leben ist ein dauernder Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Legen Sie daher nicht nur nach größeren Anstrengungen, sondern regelmäßig Erholungspausen ein. Das kann z. B. eine „Siesta“ zur Mittagszeit sein. Wenn Sie viel sitzen oder über längere Zeit die Körperhaltung nicht ändern, hilft Ihnen auch ein kurzes Aufstehen und Herumgehen alle ein bis zwei Stunden oder ein abendlicher Spaziergang. Schirmen Sie sich von störenden Reizen ab. Lassen Sie nicht pausenlos Radio- oder Fernsehgerät laufen. Trennen Sie sich

von summenden und flackernden Leuchtstoffröhren. Gönnen Sie sich nachts einen Gehörschutz, wenn Ihr Partner schnarcht oder Verkehrslärm ins Schlafzimmer dringt. Verzichten Sie auf ein Übermaß an Genussmitteln, die Unruhe auslösen bzw. "belebend wirken" (wie Koffein, Nikotin, Stimulanzen). Ernähren Sie sich ausgewogen und regelmäßig und nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich. Denn Mangelzustände fördern Unruhe und Nervosität. Erleichtern Sie sich durch Hobbys (Malen, Fotografieren, Töpfern, Gartenarbeiten) das „Abschalten“.

5.2 Seelenhygiene

Befreien Sie sich von belastenden Gedanken, indem Sie diese mit einem Freund oder Arzt besprechen, einem Tagebuch mitteilen oder in einem Brief festhalten (Das sind sozialverträgliche Formen, sich „innerlich zu entgiften“). Treffen Sie mit anderen Menschen klare Absprachen, um unnötigen Reibungen und Missverständnissen vorzubeugen. Vermeiden Sie Kontakte, die erfahrungsgemäß auf Streit und Aufregung hinauslaufen. Gönnen Sie sich eine Psychotherapie, wenn Ihnen innere und äußere Konflikte oder eingefahrene belastende Verhaltensmuster (inklusive ungünstiger Selbstgespräche) keine „Ruhe“ lassen. Lernen Sie, bei Bedarf „Nein!“ zu sagen und Ungünstiges (Themen, Beziehungen, Gegenstände) „loszulassen“. Versetzen Sie sich durch Humor, spielerisches Verhalten und bewusstes Lächeln in einen entspannten Zustand. Viele Menschen verhelfen sich auch dadurch zu mehr Entspannung und Gelassenheit, indem sie beten oder sich einmal am Tag fragen, was es alles gibt, wofür sie dankbar sein können.

5.3 Selbstverwöhnung

Gönnen Sie sich Entspannungsbäder, Saunabesuche (sofern keine gesundheitlichen Gründe dagegen sprechen!), ein Sonnenbad auf einer Parkbank und Massagen. Cremem Sie sich genussvoll ein. Sorgen Sie für eine entspannende Atmosphäre, indem Sie beruhigende Musik spielen, Kerzen anzünden oder Aromaschalen aufstellen. Tauschen Sie mit dem Partner bzw. der Partnerin beruhigende Zärtlichkeiten aus. Genießen Sie Mahlzeiten, Spaziergänge und Kontakte zu anderen Menschen.

5.4 Atementspannung

Menschen atmen normalerweise 8- bis 12-mal pro Minute ein und aus. Achten Sie besonders in Belastungssituationen darauf, nur 6-mal oder sogar noch weniger pro Minute zu atmen. Sie werden angenehm überrascht sein, wie beruhigend dies unmittelbar wirkt. Indem Sie sich auf die Atmung konzentrieren, lenken Sie sich zugleich von inneren und äußeren störenden Reizen (bzw. beunruhigenden Gedanken) ab. Bemühen Sie sich vor allem um eine verhältnismäßig lange und tiefe Ausatmung. Denn diese Phase bringt die eigentliche Entspannung. Das Ausatmen sollte möglichst doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Unterstützen Sie sich, indem Sie innerlich beim Ausatmen doppelt so lange mitzählen wie beim Einatmen. Lassen Sie die Luft beim Einatmen durch die Nase und beim

Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund strömen. Achten Sie darauf, dass sich beim Einatmen die Bauchdecke hebt (= Zwerchfellatmung) und beim Ausatmen senkt (wie bei einer heranrollenden und anschließend abebbenden Welle). Für die „kleine Entspannung zwischendurch“ reicht oft schon ein tiefes Durchatmen (verbunden mit einem befreienden Stöhnen).

5.5 Ausdauersport

Verringern Sie ein Zuviel an körperlicher Erregung, indem Sie sich nicht nur bei Bedarf, sondern regelmäßig ausdauernd bewegen (forsches Wandern, Joggen, Radfahren, Schwimmen je nach Ihren individuellen Möglichkeiten). Auf diese Weise bauen Sie Stresshormone ab und stärken den beruhigend wirkenden Teil Ihres Nervensystems (Parasympathikus). Nach einer (vernünftigen!) Trainingseinheit fühlen sich die meisten Menschen angenehm entspannt und „vitalisiert“.

5.6 Affirmationen

Unter „Affirmationen“ versteht man eine Form der Selbstsuggestion, bei der man sich immer wieder selbst zu einem bestimmten Verhalten, Denken oder Erleben motiviert. Sagen Sie sich beispielsweise häufig hintereinander „Ich bin gelassen und ruhig“. Sprechen Sie dabei auch innerlich langsam und in einer beruhigenden Tonlage. Fügen Sie in diesen Satz auch Ihren Namen ein und sprechen Sie ihn immer wieder mehrfach laut aus. Setzen Sie diese Formel insbesondere auch in Stresssituationen zur Selbstberuhigung ein.

5.7 Muskeldehnung (Stretching)

Sanftes Muskeldehnen „entspannt“ im wahrsten Sinne verspannte Muskeln. Machen Sie im Lauf eines Tages in regelmäßigen Abständen „aktive Pausen“, in denen Sie gezielt solche Muskelgruppen sanft dehnen, die einseitig belastet wurden und deshalb zur Verkürzung („Verspannung“) neigen. So sind beispielsweise nach längerem Sitzen am Schreibtisch oft die Brust-, Schulter- und Nackenmuskulatur verspannt. Es ist wichtig den jeweiligen Muskel sechs bis 10 Sekunden lang gedehnt zu halten. Genauere Anleitungen erhalten Sie von Physiotherapeuten, Sportlehrern und Ihrem Hausarzt.

5.8 Kieferentspannung

Viele Menschen leiden unter einer verspannten Kaumuskulatur (ohne dies allerdings zu wissen). Denn nicht alle typischen Symptome (wie insbesondere Kopfschmerzen und nächtliches Zähneknirschen) werden damit in Zusammenhang gebracht. Regelmäßige "Kieferentspannung" beugt nicht nur den genannten Problemen vor, sie verbessert auch das Gesamtfinden, weil sich die vom Kiefer registrierte "Entspannung" als positive Rückmeldung auf den ganzen Organismus auswirken kann.

5.9 Autogenes Training

Beim Autogenen Training entspannt sich der Übende selbst („autogen“), indem er formelhaft Funktionen seines vegetativen Nervensystems anspricht und dessen Funktionen beeinflusst (wie Atmung, Durchblutung und Herzschlag). Typische Formeln sind „Ich bin vollkommen ruhig“, „Meine Arme werden ganz warm und schwer“ und „Meine Atmung ist ganz ruhig und gleichmäßig“. Die Übungen erfolgen im Liegen oder Sitzen („Kutscherhaltung“) und werden durch eine abschließende Muskelanspannung („Weckreiz“) beendet.

5.10 Biofeedback

Von „Biofeedback“ im engeren Sinne spricht man in der Medizin, wenn man mit Hilfe von Geräten körperliche Vorgänge wahrnehmbar macht, die unserer Aufmerksamkeit ohne eine solche Unterstützung nicht zugänglich wären. Die instrumentell erzeugten Signale erleichtern es dem Anwender, aus seinem Repertoire dasjenige Verhalten herauszufiltern, das besonders günstige Signale auslöst und deshalb meist mit einer gesundheitlichen Verbesserung einhergeht. Häufig werden zu diesem Zweck Geräte eingesetzt, die die Leitfähigkeit der Haut messen. Sie erleichtern es dem Benutzer, sich ganz auf sein momentanes Körpererleben zu konzentrieren, während er durch optische oder akustische Signale erfährt, ob er sich dem erwünschten Ziel (Beispiel: Muskelentspannung) nähert oder sich eher davon entfernt. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder in einem Fachgeschäft beraten. Leihen Sie sich ein Testgerät aus und finden Sie heraus, ob Ihnen diese Form der Entspannungsanbahnung liegt.

5.11 Achtsam leben/Meditieren

Die „Praxis der Achtsamkeit“ zielt – ähnlich wie Meditationstechniken – darauf ab, das Bewusstsein auf das Hier und Jetzt zu lenken und so den umherirrenden Geist zu beruhigen. Der Übende soll sich des jeweiligen Augenblicks gewahr werden und lernen, in unmittelbarem Kontakt mit den alltäglichen Geschehnissen und den Herausforderungen des Lebens zu sein. Tiefe „Versenkung“ und die Konzentration auf sich selbst können zu einem Erleben von Harmonie und Wohlbefinden führen. Um zu diesem Ziel zu gelangen, bedarf es allerdings längerer und intensiver Übung. Fangen Sie schon heute an, die „kleinen Momente“ des Alltags wahrzunehmen, zu schätzen und zu genießen (wie Blumen, Wolken, Tierstimmen, den Geruch der Luft).

5.12 Fernöstliche Praktiken

Als besonders bekannte Beispiele für solche Praktiken seien hier Yoga, Quigong und Tai Chi genannt. Diese Ansätze können und sollen zwar alle entspannend wirken, erschöpfen sich aber nicht in diesem Effekt. Es handelt sich durchweg um ganzheitliche Ansätze, die Körper und Seele in eine bessere Verfassung versetzen sollen, einen philosophischen Hintergrund haben und stets die Anleitung durch einen erfahrenen Lehrer erfordern.

5.13 Progressive Muskelrelaxation

Die progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, das der US-amerikanische Arzt und Physiologe Edmund Jacobson (1885-1976) in den 20er Jahren des vergangenen Jahrhunderts entwickelt hat. Jacobson hatte bei seinen Patienten beobachtet, dass psychische Belastungen, Angst, Unruhe und Muskelverspannungen oftmals miteinander verbunden sind und sich wechselseitig verstärken können. Auf dieser Wechselwirkung zwischen muskulärer und psychischer Befindlichkeit basierend entwickelte er ein Verfahren zur Entspannung der gesamten Muskulatur. Die Technik wird auch als "progressive Relaxation- (PMR)" bezeichnet.

Das Grundprinzip der Übungen besteht darin, dass Sie eine Muskelgruppe zunächst kräftig anspannen und danach entspannen. Normalerweise beginnen die Übungen mit den Muskeln einer Hand. Danach sind die Muskelpartien des Oberarmes an der Reihe, und nach und nach schreiten die Übungen über alle Muskelgruppen des Körpers, inklusive der des Gesichtes, voran. (daher die Bezeichnung "progressiv": voranschreitend).

Die PMR ist also eine Entspannungsmethode, die den körperlichen Aspekt betont und regelmäßig angewandt auch die körperliche Fitness fördert. Auch wenn die Übungen auf den ersten Blick einfach erscheinen, sollte man die damit verbundene Anstrengung für den Ungeübten nicht unterschätzen. Nach einer Vielzahl von Übungen stellt sich daher oftmals eine angenehme Müdigkeit und Entspannung ein, wie man sie von sportlichen Aktivitäten her kennt.

PMR gehört wie das Autogene Training zu den Methoden, die man besten unter Anleitung erlernt (z. B. in Form von Volkshochschulkursen oder Angeboten der Krankenkassen). Anfänglich sollte man täglich wiederholt üben. Es gibt mittlerweile Bücher, Audiokassetten und CDs mit entsprechenden Anleitungen. Viele Stadtbibliotheken haben diese Hilfsmittel in ihrem Bestand, wo man sie gegen geringe Gebühr ausleihen und testen kann (ob man von einer bestimmten Stimme oder Musik angesprochen wird, ist oft eine Geschmacksfrage).

6 Empfehlenswerte Vorbereitungen/ Instruktionen:

- Ziehen Sie sich zurück, sagen Sie der Familie, dass sie für eine Zeit nicht gestört werden wollen
- Die Umgebung sollte möglichst geräuscharm sein, empfehlenswert ist leise beruhigende Hintergrundmusik. Vielfach werden auch Klangschalen vom Trainer eingesetzt.
- Temperatur geregelt (angenehm warm)
- enge Kleidungsstücke sollten geöffnet werden, Brillen abgesetzt werden.
- Bequemer Stuhl oder Liege, wenn sie am Boden liegen Isomatte unterlegen
- Knierolle ist von Vorteil bei Menschen mit Rückenproblemen

- Passive, akzeptierende Grundhaltung, machen Sie sich keine Gedanken, ob sie die Entspannungsübung richtig oder falsch machen.
- Direkt vor dem Üben kein Fernsehen, keine Zeitung lesen, kein üppiges Mahl aber auch kein Hungergefühl
- Geduld (in der Anfangszeit klappt es nicht immer auf Anhieb), also keinen Druck auf sich selber ausüben
- Schließen Sie die Augen beim Entspannungstraining.
- Atmen Sie ruhig und natürlich. Gerade am Anfang "vergisst" man leicht das Atmen. Es ist wichtig, trotz der in die Muskeln gelegten Spannung weiter zu atmen.
- Loslassen! Einfach geschehen lassen und warten bis das Entspannungsgefühl sich von ganz alleine einstellt
- Anfangs kann es im Einzelfall zu Krämpfen kommen, wenn Muskelpartien vor allem beim Ungeübten zu stark angespannt werden. Versuchen sie den Muskel zu lockern und die anderen Übungen fortzuführen.
- Zwar sollen die Muskeln kräftig angespannt werden, aber nicht bis zur Schmerzgrenze. Die Zähne z.B. dürfen nur mit mäßigem Druck aufeinander gepresst werden. Nicht die Stärke des Drucks ist wichtig, sondern der gefühlte Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung der Muskelpartien.
- Die Spannung soll sich auf die jeweils angesprochenen Muskelpartien beschränken, der restliche Körper möglichst locker bleiben.
- Die ersten Übungen dienen auch dazu, ein Gefühl für die gegensätzlichen Zustände von Spannung/Entspannung zu entwickeln.
- Es kann zu ungewohnten körperlichen Reaktionen kommen, die sie nicht beunruhigen sollten. Der eigene Körper wird verstärkt wahrgenommen. verstärkte Wahrnehmung des Herzschlages, Ohrensausen, evtl. sexuelle Erregung oder Magengeräusche.
- Rücknahme der Entspannung am Schluss der Übungen, außer wenn sie anschließend schlafen wollen.

Quelle: Dr. Dr. med. Herbert Mück, Praxis für Psychosomatische Medizin u. Psychotherapie, Coaching, Mediation u. Prävention)

7 Durchführung von einzelnen Übungen unter Anleitung

7.1 Anweisung für den Trainer:

Empfehlenswert ist eine kurze entspannungsfördernde Einführung durch den Trainer, um den mit geschlossenen oder locker geöffneten Augen Übenden vorzubereiten, ihn für die eigene Körperwahrnehmung zu sensibilisieren.

Ähnlich wie bei anderen Entspannungsübungen führt sie der Trainer (oder die Stimme von

CD) in gleichmäßigem, ruhigen Ton in die Entspannung, während ihnen die Übungen erklärt werden.

Anleitung für die TN:

Beobachten Sie jedes Mal ganz genau Ihre Empfindungen, einmal wenn Sie anspannen und dann, wenn Sie entspannen. Das ist ganz wichtig und wird während der Übungen immer wieder betont. Ganz wesentlich bei PMR ist es, ein Gespür für den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung zu bekommen.

Die Atmung sollte gleichmäßig und entspannt sein. Spüren sie, wie die Bauchdecke sich beim Atmen nach oben und wieder nach unten wölbt. Mit jedem Atemzug gehen sie tiefer in die Entspannung. Zusätzlich kann ein Ruhebild vereinbart werden. D.H. der Übende stellt sich einen bestimmten Ort vor (Strand-Himmel o. ä.) und mit dem vereinbarten Entspannungssignal versetzt er sich in dieses Ruhebild hinein, um so eine noch tiefere Entspannung zu erreichen. Dazu sollte aber bereits genügend Erfahrung mit PMR vorhanden sein.

Erklärung zur Durchführung

Progressive Entspannung hat das Ziel, ein Gefühl für Anspannung und Entspannung (Relaxation) zu bekommen. Das Prinzip beruht darauf, Muskeln zunächst anzuspannen, die Anspannung kurz zu halten und dann zu entspannen. In den eigentlichen Übungen werden nacheinander verschiedene Muskelpartien für etwa fünf bis sieben sec fest angespannt. (Druck stetig steigend, ohne die Schmerzgrenze zu erreichen).

Auf ein Signal hin werden die Muskeln sofort entspannt, wonach der TN dann die Veränderung/Entspannung für etwas 30-40sec bewusst wahrnehmen soll. Meist wird vor dem Übergang zur nächsten Muskelpartie ein zweiter Übungsgang durchgeführt. Die festgelegte Übungsfolge enthält üblicherweise folgende Schritte:

dominante Hand u. Unterarm, d. Oberarm, nicht-dominante (n.-d.) Hand u. Unterarm, n.-d. Oberarm, Stirn, Nasen- u. Augenregion, Mund- u. Kieferbereich, Nacken u. Hals, Schultern, Brust, oberer Rücken, Bauchmuskulatur, d. Oberschenkel, n.-d. Fuß.

Die Reihenfolge ist hierbei nicht entscheidend und unterschiedlich, es fällt aber am Anfang leichter, mit Hand und Arm anzufangen, da wir mit deren willentlicher Kontrolle am ehesten vertraut sind. Nach vollständigem Durchgehen aller Muskelgruppen wird der Übende für einige Zeit der bewussten Wahrnehmung des Entspannungszustandes überlassen und dann langsam wieder aus dem Zustand der Tiefenentspannung zurückgeführt.

Im Anschluss an die Übungen sollten die damit verbundenen Erfahrungen und Körperwahrnehmungen noch mal besprochen werden und die Notwendigkeit regelmäßigen Übens besprochen. Da PMR eine recht einfache Entspannungsmethode ist, kann sie nach kurzer Einleitung meist schnell auch zu Hause durchgeführt werden mit Hilfe entsprechender CDs.

7.2 Progressive Muskelentspannung (Übungen aus: www.therapie.de)

Übung 1: Rechte und linke Hand

Die rechte Hand wird zur Faust geballt und Hand und Unterarm stark angespannt. Dann entspannen und sich auf das Gefühl der Entspannung konzentrieren.

Der übrige Körper ist ganz unbeteiligt und bleibt locker. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig, bei jedem Atemzug wird die Entspannung tiefer. Kiefer und Stirn bleiben entspannt, die Zähne nicht aufeinander beißen, die Augen locker geschlossen oder halboffen halten.

Die gleiche Übung erfolgt jetzt mit der linken Hand.

Übung 2: Arme:

Beugen Sie beide Ellbogen mit geballten Fäusten nach oben. Spannen Sie den Bizeps fester und fester. Spannung halten und Arme ausstrecken. Entspannen und genau auf den Unterschied achten. Strecken Sie die Arme locker, entspannen Sie, entspannen Sie, so gut Sie können.

Der ganze Körper bleibt locker und schwer, unbeteiligt auf der Unterlage liegen. Atmen Sie gleichmäßig; beim Einatmen wölbt sich die Bauchdecke nach außen, beim Ausatmen fällt sie nach innen. Mit jedem Atemzug sinken Sie tiefer in die Entspannung. Stirn, Augen und Kiefer sind ganz locker und entspannt

Jetzt strecken wir die Arme vom Körper weg und drücken die Hände ganz fest auf die Unterlage. Ganz aufdrücken, so dass Sie eine starke Spannung im hinteren Oberarm empfinden. Strecken Sie die Arme, und fühlen Sie die Spannung im hinteren Oberarm, und nun wieder entspannen. Die Arme wieder bequem hinlegen.

Übung 3: Schultern

Die Schultern werden soweit wie möglich nach hinten gezogen oder gegen die Unterlage gedrückt. Spannung halten und Schultern wieder nach unten sinken lassen. Dann die Schultern nach vorne ziehen, Spannung halten und wieder loslassen.

Übung 4: Beine

Wir beginnen mit den Füßen. Beide Zehenreihen zum Körper hinziehen, Spannung halten, wieder entspannen. Jetzt Zehenspitzen nach vorn einkrallen, als ob sie einen Bleistift festhalten. Spannung halten, wieder loslassen. Gehen Sie in Gedanken in die Fußsohlen, entspannen Sie die dortigen Muskeln. Gehen Sie mit Ihrer ganzen Konzentration in beide Füße und entspannen sie.

Strecken Sie jetzt die Fußspitzen weit von Körper weg nach unten aus. Spannen Sie die Unterschenkel fest an und lassen sie los. Ziehen Sie die Fußspitzen zum Körper hin, fest zum Körper hin, spannen Sie die Unterschenkel, aber verkrampfen Sie nicht, und lassen sie los. Lassen Sie die Unterschenkel ganz locker fallen. Entspannen Sie die Füße und Unterschenkel.

Jetzt kommen wir zu den Oberschenkeln. Schieben Sie die Füße vom Körper weg, und

lassen Sie los. Spannen Sie noch einmal an, schieben Sie die Füße ganz vom Körper weg, und lassen Sie los.

Beide Beine leicht anheben und die Bauchdecke anspannen. Beine wieder fallen lassen. Gehen sie bewusst in die Entspannung, spüren sie, wie sich Bauchdecke und Beine mit jedem Mal tiefer entspannen.

Übung 5: Bauch

Spannen Sie die Bauchmuskeln etwas an und spüren Sie die Spannung in der Bauchdecke. halten und dann ganz lockerlassen. Spüren Sie, wie ihre Bauchdecke sich beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Spüren Sie, wie gut es tut, wenn sich die Bauchmuskeln wieder entspannen.

Übung 6: Rücken und Gesäß

Drücken Sie den Rücken durch bis ein Hohlkreuz entsteht. Machen Sie ein Hohlkreuz, heben Sie. das Gesäß und lassen Sie es wieder sinken. Sie halten jetzt keine Muskelfaser mehr gespannt, alle Rückenmuskeln sind entspannt.

Übung 7: Kopf

Den Kopf nach vorn auf die Brust ziehen wieder locker lassen. Jetzt den Hals auf die Unterlage drücken, den Hals hinteren Seite anspannen. Fest nach hinten drücken und wieder lockern. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig. Jetzt ziehen wir den Kopf kurz auf die linke Schulter, pressen ihn so weit in die Richtung, wie es geht, und lassen wieder, locker. Ziehen Sie nun den Kopf mit aller Kraft auf die rechte Schulter und lassen wieder locker. Und noch einmal den Kopf auf die Brust heben. Wir schaffen es fast nicht mehr und lassen den Kopf erleichtert wieder fallen. jetzt gehen wir mit unseren Gedanken in den Hals, wir gehen in Gedanken rings um den Hals herum und lassen ihn ganz kraftlos werden.

Übung 8: Gesicht

Drücken Sie die Zähne leicht aufeinander, spüren Sie die Anspannung der Kiefermuskeln und lassen Sie wieder los. Atmen Sie ganz gleichmäßig und flach. Jetzt pressen Sie die Lippen aufeinander, ganz fest, und lassen Sie wieder los. Ziehen Sie nun die Mundwinkel so weit wie möglich auseinander, machen Sie einen ganz breiten Mund, und lassen Sie wieder locker. Schieben Sie den Mund nach vorn zu einem spitzen Mund zusammen, spitzen Sie die Lippen, und lassen Sie wieder locker. Entspannen Sie den Mund, lassen Sie ihn hängen. Die Kiefermuskeln sind ganz entspannt. Spannen Sie die Stirn an, runzeln Sie die Stirn nach oben und lassen Sie sie wieder fallen.

Ziehen Sie jetzt die Augenbrauen über der Nasenwurzel zusammen, runzeln Sie die Augenbrauen und lassen Sie wieder los. Die Stirn bleibt dabei ganz glatt und locker. Kneifen Sie nun die Augen zusammen, als würden Sie geblendet, und lassen Sie wieder los. Halten Sie die Augen locker geschlossen.

Weitere Übungen

- Setzen Sie sich aufrecht hin. Stellen Sie die Füße nebeneinander auf den Boden direkt unter die Knie, die Fersen sind fest auf dem Boden. Lassen Sie zwischen Ihren Knien etwa zwei Handbreit Platz. Versuchen Sie jetzt ganz entspannt zu atmen. Atmen Sie tief in den Bauch ein. Nicht erschrecken, dabei wölbt sich der Bauch vor, das ist ganz normal. Dann atmen Sie wieder aus, der Bauch senkt sich. Atmen sie ein paar Mal ruhig aus und ein.
- Dann geht's los: Ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten, und ziehen Sie die Unterarme zu den Oberarmen heran. Spannen Sie die Muskeln der Oberarme so fest an, wie Sie können. Halten Sie diese Spannung für 2 bis 4 Sekunden, und lösen Sie sie mit einem Ruck.
- Lassen Sie Ihre Arme seitlich nach unten fallen, sie locker baumeln. Erspüren Sie die Veränderung, die dabei in den vorher angespannten Muskeln vor sich geht? Werden sie schwer? Vibrieren sie? Stellen Sie sich zusätzlich vor, Ihr Kopf würde von einer Schnur ganz sacht nach oben gezogen.
- Nach den Armen sind die Beine an der Reihe: Um die Oberschenkel anzuspannen, heben Sie Ihre Beine, so hoch Sie können. Die Fußspitzen zeigen dabei nach außen. Spannen Sie die Muskeln des Oberschenkels kräftig für 2 bis 4 Sekunden an. Lösen Sie die Spannung ruckartig, und stellen Sie die Füße wieder auf den Boden. Fühlen Sie, was in Ihren Oberschenkelmuskeln vor sich geht

7.3 Atmungskontrolle als Entspannungstechnik (Übungen aus www.compoundbow.de/atmungskontrolle.htm)

Übung 1: Zählmethode: 5 bis 1

Machen Sie folgendes in dieser Reihenfolge:

- Sagen Sie sich selber: "5" und machen einen tiefen, langsamen Atemzug.
- Atmen Sie vollständig aus - es ist wichtig auch den letzten Rest Luft aus der Lunge zu kriegen.
- Zählen Sie "4" und atmen ein.
- Sagen Sie sich: "Ich bin nun entspannter als bei Nummer 5" während Sie ausatmen.
- Atmen Sie vollständig aus und seien Sie nicht zu schnell mit Ihren Gedanken.
- Zählen Sie "3" und atmen ein.
- Sagen Sie sich: "Ich bin nun entspannter als bei Nummer 4" während Sie ausatmen.
- Zählen Sie "2" und atmen ein.
- Sagen Sie sich: "Ich bin nun entspannter als bei Nummer 3" während Sie ausatmen.
- Zählen Sie "1" und atmen ein.

- Sagen Sie sich: "Ich bin nun entspannter als bei Nummer 2" während Sie ausatmen. Achten Sie darauf, dass Sie sich selber erlauben die Entspannung zu fühlen. Wenn Sie die Nummer 1 erreichen, sollten Sie sich ruhiger und entspannter fühlen.

Übung 2: Drei-Teil-Atmung

In dieser Reihenfolge:

- Tiefes einatmen aus dem Zwerchfell.
- Stellen Sie sich vor, Ihre Lungen bestehen aus drei Teilen - oben, mitte und unten.
- Stellen Sie sich vor, Ihr unterer Teil der Lunge wird mit Luft gefüllt. Benutzen Sie nur das Zwerchfell zur Atmung - Ihr Brustkorb sollte relativ ruhig bleiben.
- Stellen Sie sich vor, Ihr mittlerer Teil der Lunge füllt sich mit Luft. Während Sie sich das vorstellen, lassen Sie Ihren Brustkorb ein wenig nach vorn.
- Stellen Sie sich vor, Ihr oberer Teil der Lunge füllt sich und Ihre Lunge ist nun vollständig gefüllt. Lassen Sie Ihre Schulter leicht nach oben und sich ein wenig nach hinten bewegen.
- Atmen Sie vollständig und langsam aus. Während Sie den oberen Teil leeren, senken Sie Ihre Schultern. Sie sehen, wie die Luft den mittleren Teil verlässt und fühlen, wie der Brustkorb sich zusammen zieht. Ziehen Sie Ihren Bauch ein um auch den letzten Rest an Luft raus zu pressen.
- Wiederholen Sie das vier Mal.

Übung 3: Visuell kontrollierte Atmung

In dieser Reihenfolge:

- Schließen Sie Ihre Augen.
- Stellen Sie sich Ihren Körper in bequemer, entspannter Haltung vor. (Visualisierung)
- Atmen Sie langsam ein, sehen Sie wie sich Ihr Brustkorb hebt.
- Halten Sie die Atmung für einen Moment.
- Atmen Sie langsam aus, sehen den ständigen Luftstrom durch Mund und Nase.
- Fühlen Sie wie die Spannung und Angst von Ihnen abfallen.
- Wiederholen Sie das viermal.

Übung 4: Bewegungskontrollierte Atmung

In dieser Reihenfolge:

- Schließen Sie die Augen.
- Strecken Sie Ihren Bauch heraus, Brust und Schultern unbeweglich.
- Atmen Sie langsam ein, fühlen Sie wie der Druck auf Brust und Schultern zu nehmen.

- Halten
- Langsam ausatmen, fühlen Sie wie der Druck auf Brust und Schultern nach lassen und der Bauch sich entspannt.
- Wiederholen Sie das vier Mal.

Übung 5: Gehör kontrollierte Atmung

In dieser Reihenfolge:

- Schließen Sie die Augen.
- Hören Sie wie die Luft strömt, während Sie langsam ein- und ausatmen.
- Langsam einatmen.
- Hören Sie wie die Luft Mund und Nase passiert.
- Fühlen Sie wie sich die Spannung löst.
- Langsam ausatmen.
- Hören Sie die Melodie der Luft, die langsam durch Mund und Nase strömt.
- Wiederholen Sie vier Mal.

7.4 Muskeldehnung

Übung 1: Nacken und Halsmuskel Entspannung

Die rechte Hand fasst über den Kopf zum linken Ohr. Nun ziehen Sie den Kopf sanft auf die rechte Seite. Sie verspüren eine angenehme Dehnung im Halsbereich. Einige Atemzüge lang halten und dann die andere Seite turnen.

Übung 2: Entlastungsdehnung

Den Rücken nach hinten neigen, und die Arme nach hinten oben ziehen. Ein herrlicher Rückenstretch immer mal schnell zwischendurch geturnt erleichtert Ihnen das Sitzen.

Übung 3: Brustmuskel –Stretch

Aufrecht hinsetzen, den Bauch leicht in die Spannung bringen ausatmen und beide Arme hinter dem Kopf verschränken. Die Ellebogen sanft nach hinten ziehen, die Dehnung ein paar Atemzüge lang halten.

Übung 4: Rückenwohl

Beide Arme ausgestreckt nach oben ziehen - die Bauchspannung nicht vergessen. In der End-Streckung die Schultern nach unten ziehen und den Rücken lang machen.

Ergonomisches Sitzen

- Sitzhöhe so einstellen, dass Ober- und Unterschenkel einen Winkel von 90° bilden und die Füße waagrecht am Boden stehen. Ebenso 90° im Ellbogengelenk, wenn die Unterarme waagrecht auf der Arbeitsfläche liegen.

- Die Rückenlehne so einstellen, dass die Lendenwirbelsäule großflächig abgestützt wird. Die Rückenlehne des Arbeitsstuhles sollte im Idealfall bis unter die Schulterblattspitze reichen. Die Rückenlehne sollte flexibel sein um ein dynamisches Sitzen zu ermöglichen.
- Sitzhaltung: Das Becken sollte aufgerichtet sein. Wenn Sie das Gefühl haben, leicht im Hohlkreuz zu sitzen, ist die Position ideal.