

Zwischendurch entspannt!



Foto: fotolia

Die Advents- und Weihnachtszeit bedeutet für Sie Hochsaison ... Ganz entfernt erinnern wir uns daran, dass sie auch Besinnlichkeit und Ruhe bringen sollte. Aber: Präsent ist, was alles getan werden muss. Wir hetzen von einem Termin zum anderen, haken Aufgaben von langen Listen, die nicht kürzer werden und empfinden jede Einladung und Feier als zusätzliche Belastung. **Stressmanagement** heißt das Zauberwort!

Vielen wird es besonders in der dunklen Jahreszeit bewusst, wo Sehnsucht nach Einkehr und Ruhe deutlich zu spüren ist. Ein guter Zeitpunkt, um sich dem Thema Stress zu widmen und Ideen zu entwickeln, wie sich das Laufband, auf dem wir rennen, anhalten lässt.

Das passiert im Körper

Fühlt der Mensch sich bedroht, wird ein reflexhafter Angriffs- oder Fluchtmechanismus ausgelöst. In frühen Zeiten, wurden damit nötige biochemische Prozesse im Körper in Gang gesetzt, um entweder voller Konzentration und Spannung gegen drohende Gefahr zu kämpfen oder um voller Kraft und Ausdauer ums eigene Leben zu rennen. Der Stress, dem wir uns heute gegenüber sehen, ist viel abstrakter. Dinge, bei denen wir „Gefahr“ wittern sind: Anschluss an die Konkurrenz verpassen; Misserfolge durch verpasste Termine; Missachtung, wenn wir uns nicht um unsere Freunde, Kollegen, Partner kümmern; gesundheitliche Folgen aufgrund von Bewegungsmangel und ungesunder Ernährung; nervliche Anspannung durch Reizüberflutung oder Lärm; finanzielle Belastungen; Konflikte ...

Es sind letztlich Dinge, die uns aus unserer Mitte reißen. Wenn das fehlt, was wir brauchen, um uns sicher zu fühlen, ist der Fluss des Lebens unterbrochen, eine außergewöhnliche Situation fordert unsere Aufmerksamkeit. Löst diese Situation Unsicherheit aus, wittern wir Gefahr, der „alte“ biochemische Prozess setzt ein:

- Die Blutgefäße weiten sich für die nötige Energieversorgung
- Die Verdauung setzt aus (flaues Gefühl im Magen)
- Alle Energie wird den Muskeln zugeführt
- Die Bronchien dehnen sich und die Atmung wird schneller
- Puls und Blutdruck steigen

In der Regel können wir diese bereitgestellte Energie nicht so ideal nutzen, wie es in der Steinzeit der Fall war. Wir müssen nicht körperlich kämpfen oder fliehen. Die zusätzliche Energie in den Muskeln wird nicht direkt abgebaut. Das kann zu Verspannungen führen. Doch die Erhöhung der Konzentration auf die bevorstehende Situation kann von großem Nutzen sein.

Nach einer Stressreaktion sollte eine Erholungsphase folgen, in der wir Kräfte sammeln können. Der Körper kann Energiereserven in Ausnahmefällen nur kurzfristig zur Verfügung stellen – dafür ist dieser Prozess ursprünglich gedacht. Doch Stresssituationen der heutigen Zeit sehen anders aus. Wir hetzen von einer Sache zur nächsten. Erholungsphasen bleiben aus. Der Körper baut irgendwann ab, kann die erhöhte Energie und Konzentration nicht aufrecht erhalten. Die Folge: Fehler, erheblich mehr Zeitaufwand für eigentlich einfache Tätigkeiten, Müdigkeit, Schusseligkeit, Vergessen, Gereiztheit und letztlich körperliche Beschwerden wie Verspannungen, Magen- und Verdauungsprobleme, Atemwegserkrankungen, Schlafstörungen.

Die Lösung

Um dem vorzubeugen, ist es wichtig, kleine Entspannungen in den Alltag einzubauen. Wenn Sie sich bewusst machen, welche Situationen Stress in Ihnen auslösen, fällt es Ihnen leichter, den Moment zu erkennen, in dem Sie anhalten und Luft holen sollten.

Die Abfolge in die Entspannung verläuft stets gleich:

- **1. Stopp:** Werden Sie sich bewusst, dass der momentane Zustand Ihnen nicht gut tut und finden Sie Raum für eine Unterbrechung. Nehmen Sie sich diese Zeit, es geht um Sie!
- **2. Atmen** Sie tief durch und bestärken Sie sich darin, dass eine kurze Entspannung der Situation dienlicher ist als weiter zu powern. Denken Sie daran: Der Mensch braucht Erholungsphasen, um neue Kraft zu tanken.
- **3. Führen Sie die Entspannungsübung** aus, die Ihnen am hilfreichsten erscheint, die Ihnen am besten die nötige Kraft zurück gibt.
- **4. Gehen Sie mit frischer Kraft** in Ihr Projekt.

Der Gecko-Tipp

Auch wir erleben im Coaching-Alltag anstrengende Zeiten. Um uns etwas Gutes zu tun und typischen Stresssymptomen vorzubeugen, gönnen wir uns neben kleinen Auszeiten regelmäßig eine mobile Massage. Dafür kommt die Masseurin mit Massagestuhl ins Haus und massiert 20 Minuten lang Verspannungen im Nacken-/Schulterbereich. Das tut wohl, entspannt, hinterlässt uns frisch, mit neuer Konzentration.

Wohlbefinden mit Entspannungsübungen

■ Übung 1: Konzentration auf den Atem

Konzentrieren Sie sich durch Zählen auf Ihre Atmung. Dadurch wenden Sie sich automatisch von belastenden Gedanken ab. Allein dies bewirkt eine kleine Erholungsphase, lässt den Puls zur Ruhe kommen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem, beginnen Sie mit dem Zählen: einatmen „eins“ – ausatmen „zwei“ ... bis „zehn“. Dann von vorn. Nach einigen Runden und wenn Sie das Gefühl haben, dass die Gedanken zur Ruhe kommen, können Sie das Zählen weglassen und einfach Ihren Atemfluss wahrnehmen. Hierfür sollten Sie sich zwischen drei und sieben Minuten Zeit nehmen.

■ Übung 2: Lächeln für ein gutes Gefühl

In stressigen Momenten nimmt die Anspannung zu. Das wird in der Mimik spürbar: Wir beißen die Zähne aufeinander, spannen den Mund an, legen die Stirn in Falten. Das innere Gefühl wird automatisch in unserer Körpersprache deutlich. Dies können wir uns zunutze machen. Wenn wir glücklich und entspannt sind, lächeln wir und unser Gesicht strahlt dann auch diese Zufriedenheit aus. Im Umkehrschluss belegen Studien, dass selbst ein aufgesetztes und „gespieltes“ Lächeln Glückshormone freisetzt. Versuchen Sie, ein Lächeln auf Ihr Gesicht zu zaubern. Etwa ein bis zwei Minuten sollten Sie durchhalten, denn spätestens dann stellt sich die Wirkung ein. Die Übung ist besonders effektiv, wenn Sie diese gemeinsam mit mehreren machen: Lächeln ist ansteckend. Übrigens: Die ausgestoßenen Glückshormone stärken zudem das Immunsystem.

■ Übung 3: Reise an einen Ort, der Ihnen Kraft gibt

In stressigen Zeiten haben wir häufig den Wunsch, uns weit weg zu beamen: zu einem Platz, der geschaffen ist für Erholung und Entspannung. Reisen Sie einfach dorthin – in Ihrer Vorstellung. Denn auch das hat fast die gleiche Wirkung. Suchen Sie sich einen Ort aus, den Sie tatsächlich kennen. An dem Sie glückliche Stunden verbracht haben, der für Sie Ruhe und Kraft symbolisiert. Erinnern Sie sich an die dort vorhandenen Bilder, Gerüche und Geräusche. Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein, schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor dort zu sein. Lassen Sie tiefe Ruhe einkehren. Wenn Sie genug Kraft für den Moment getankt haben, recken und strecken Sie sich. Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus. Öffnen Sie wieder die Augen. Diesen Ort, der Ihnen so gut tut, können Sie jederzeit wieder aufsuchen.

Erste Hilfe bei Stress

Es gibt allerdings Momente, da scheint es uns unmöglich, uns auf eine Übung einzulassen. Wenn der Stresspegel bereits so hoch ist, dann können die folgenden Maßnahmen dem Stress die Spitze nehmen:

- **1. Bewegen Sie sich!** Bewegung wirkt ausgleichend.
- **2. Kältereize machen munter!** Etwas Kaltes trinken, Gesicht mit kaltem Wasser waschen, kaltes Wasser über Hände und Pulsadern.
- **3. Vitamine!** Vitamin C regt den Stoffwechsel an.
- **4. Ein wenig Zucker!** Bei abgesacktem Blutzuckerspiegel hilft ein kleines (!) Stück Schokolade oder Traubenzucker.
- **5. Tageslicht!** Helles Tageslicht aktiviert. Pausen nutzen, um nach draußen zu gehen. Immer mal ans Fenster treten und nach draußen schauen.
- **6. Positive Gedanken!** Freuen Sie sich auf das, was Sie nach der ermüdenden Situation tun werden.

Stress-Prävention

Vorbeugen hilft bei akuten Überforderungssituationen. Sie werden wieder mehr das Gefühl bekommen, Ihr Leben selbst in der Hand zu haben. Allein dieses Gefühl lässt Sie kraftvoller sein.

- **1. Entrümpeln!** Trennen Sie sich von Altlasten. Eine klare Atmosphäre wirkt befreiend.
- **2. Ordnung!** Sorgen Sie für ein ordentliches Umfeld, viel Licht, Luft und warme Farben. Das entspannt Auge und Geist. Sorgen Sie auch für Ordnung in ihren Beziehungen.
- **3. Delegieren!** Delegieren Sie so viel wie möglich. Fragen Sie sich: Ist das wirklich meine Aufgabe?
- **4. Planen!** Setzen Sie sich realistische Ziele. Nutzen Sie Zeitplan-Systeme. Setzen Sie sich Prioritäten. Schaffen Sie sich Ihre eigene Struktur.
- **5. Gesunde Ernährung!** Gönnen Sie Ihrem Körper Gutes. Trinken Sie viel Wasser, essen Sie frisches Obst und Gemüse. Reduzieren Sie Kaffee, Alkohol.
- **6. Regelmäßig Sport!** Sport setzt körpereigene Glücksbotenstoffe frei (Serotonin, Endorphin). Eigenen Sie sich eine Entspannungstechnik an, die Sie in Ihrem Tagesablauf integrieren.

Also: Wir wünschen Ihnen besinnliche Tage und viele Alltags-Inseln, an denen Sie ganz entspannt anlegen können.

Anika Ruß/Tanja Schroeter

Die Kommunikations-Profis



Seit 2003 begleiten **Anika Ruß** und **Tanja Schroeter** mit ihrem Bremer Unternehmen

„Gecko – Agentur für innere Angelegenheiten“ Menschen in beruflicher Veränderung. Gecko stellt den Men-

schen in den Mittelpunkt, denn nur wenn der sich gut und gestärkt fühlt, kann er in seiner Arbeit erfolgreich sein. Das Angebot der Agentur Gecko richtet sich an kleine und mittelständische Betriebe sowie Einzelunternehmungen.

In florist geben die beiden in diesem Jahr monatlich wertvolle Tipps für den Betriebsalltag.

www.gecko-bremen.de