

7 Tipps für eine kurzfristige Entstressung

Komischerweise ist es oft so, dass wir gerade dann, wenn wir es eigentlich am nötigsten bräuchten, uns der Drive fehlt, uns Muße oder die Zeit dafür zu nehmen, für intensive Entspannung und Entstressung zu sorgen.

Dabei ist es gar nicht so, dass Sie sich dafür immer viel Zeit einräumen müssten. Allerdings tut's dann die Regelmäßigkeit. Wenn Sie dafür sorgen, dass Sie zwischendurch – und wenn's nur 5 Minuten sind – eine kleine Pause machen oder auch in der Mittagspause dafür sorgen Zeit und Muße ganz für sich zu nutzen, dann können Sie sich damit Gutes tun.

Natürlich ist es wichtig, das, was Ihnen den Stress macht bzw. Sie unter Stress setzt, im Auge zu behalten und daran mitzuwirken, dass Sie kontinuierlich Ihren Stress weiter reduzieren. Denn nichts ist schlimmer für Körper, Geist und Seele, wenn der Stress womöglich chronisch wird.

Tipp 1: Wie sieht's denn mit Bewegung aus? Wenn Sie keine Zeit für Sport haben: Schon 30 Minuten Spaziergehen täglich tut dem Körper gut. Noch besser ist jedoch Ausdauersport. Wenn Sie kein „Jogger“ sind, können Sie auch nordic-walking machen. Oder schauen Sie, ob Ihre Krankenkasse etwas aus dem Bereich Gesundheitssport anbietet. Das wird in den meisten Fällen bezuschusst. Sind Sie eine Wasserratte? Schwimmen ist z. B. gut für die Gelenke. Sport, Bewegung ist deshalb so wichtig, weil es die Stresshormone, die bei Stress ausgeschüttet werden, durch die Bewegung dabei hilft die Stresshormone im Gleichgewicht zu halten. Außerdem entspannt Sport und Bewegung die Muskulatur, die unter Stress so meist recht angespannt ist.

Tipp 2: Nehmen Sie sich Zeit für sich und räumen Sie auch Zeit für sich selbst ein. Erlauben Sie sich, Zeit einzuplanen um ein entspannendes Bad zu nehmen. Machen Sie sich Kerzen an, schaffen Sie sich eine absolute Wohlfühlatmosfera, stellen Sie für diese Zeit Ihr Telefon, Handy oder was Sie ablenken könnte einfach mal aus. Erlauben Sie sich, einmal nur für sich selbst da sein zu dürfen. Wenn Sie sich zu leicht ablenken lassen, tragen Sie sich IHRE Zeit in den Kalender ein. In dieser Zeit ist nichts wichtiger, als Sie selbst. Schauen Sie, was Sie ggf. auch delegieren könnten oder auf einen anderen Zeitpunkt verschieben könnten. Meist hängt das mit den eigenen Ansprüchen und dem angestrebten Perfektionismus zusammen.

Tipp 3: Sie stehen mit Ihrem Auto ohnehin gerade vor einer roten Ampel. Diese Zeit können Sie wunderbar nutzen um mit gekreuzten Armen entweder auf Ihren Oberarmen oder kurz vor den Knien abwechselnd rechts und links zu tappen. Das machen Sie ein paar Minuten. Damit gleichen Sie Ihre rechte und linke Gehirnhälfte aus und das hat zur Folge, dass Sie entstressen und entspannen. Ihre Atmung wird wieder tiefer und schon nach einer halben Minute fühlen Sie sich schon besser. Dies ist etwas für Zwischendurch und außerdem können Sie das sooft Sie wollen einfach mal tun.

Tipp 4: Alternativ zum Tappen können Sie aber auch die Wingwave-Musik hören (am besten nur über Kopfhörer wegen der Wirksamkeit). Auf der wingwave App, sind 5 Minuten des Stücks „Strandspaziergang“ drauf, was Sie ganz bequem und sooft Sie mögen hören können. Alternativ haben Sie die Möglichkeit, ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack, im wingwave-shop (<http://wingwave-shop.com/cds/die-wingwave-coaching-cds.html>) entweder eine CD oder einen mp3-download zu erwerben. Die „long-Version“ ist rd. 20 Minuten und Sie fühlen sich anschließend wesentlich frischer.

Tipp 5: Häufig geht mit zu viel Stress zu wenig und auch noch schlechter Schlaf einher. Auch dafür empfehle ich zwei Möglichkeiten. Entweder Sie nehmen sich die Wingwave-Musik mit ins Bett und hören sie vor dem Einschlafen oder Sie nehmen sich Zeit für eine Traumreise. Dafür gibt es ein reichhaltiges Angebot. Allerdings können Sie auch eine CD mit meiner Stimme bekommen, denn ich habe eine CD produziert, die Sie direkt bei mir für 9,90 € erwerben können. Auf der CD geht es auch an den Strand und Sie werden von mir an die Hand genommen, sich wirklich tief fallen zu lassen (eine Hörprobe finden Sie auf: <http://www.hypnose-susanne-koerner.de>. Das führt dazu, dass der gesamte Körper einmal vollständig „runterfährt“. Danach könnten Sie sich zwar kurzfristig etwas müder als zuvor fühlen, doch verschwindet das schnell wieder und Sie können weiter durch den Tag oder auch wunderbar durch die Nacht kommen.

Tipp 6: Keine Lust zu gar nichts mehr? Das ist gerade in stressigen Zeiten so typisch, dass viele Menschen dann eher das Gefühl haben, dass sie sich lieber ausruhen und zurückziehen wollen. Auch können Sie sich gar nicht vorstellen, was Ihnen überhaupt Spaß machen würde und dann machen sie erst recht nichts. Ein Teufelskreis. Aber überlegen Sie bitte mal, was Ihnen sonst Spaß gemacht hat. Was würden Sie tun, wenn Sie Zeit dafür hätten? Wie und wann könnten Sie das für sich einplanen? Durchbrechen Sie Ihre Alltagsroutine und achten Sie darauf, dass es etwas für Sie gibt, was Sie gerne tun und positiv für Sie ist.

Tipp 7: Kommen Verabredungen mit Freunden viel zu kurz? Waren Sie schon ewig nicht mehr im Kino, Theater oder im Konzert? Eigentlich haben Sie ein tolles Hobby, doch auch das ist irgendwie längst „baden gegangen“? Wann haben Sie sich Zeit für Ihre Lieblingsmusik genommen oder auch mal was Schönes für Gäste gekocht? Das alles entspannt Ihren Alltag und kann Ihnen einen Ausgleich geben. Manchmal müssen Sie sich erst wieder aufraffen, doch schaffen Sie es, werden Sie bemerken, wie gut es Ihnen tut, abseits vom Stress und dem beruflichen Alltag etwas zu tun, was Sie in eine andere Welt bringt.

Alle Tipps sind natürlich nur Angebote, die Sie erweitern und ergänzen können. Versäumen Sie es, langfristig etwas für sich zu tun, wird es zwangsläufig auch mehr körperliche Auswirkungen haben. Stress, Burnout und Mobbing oder ähnlich stark Belastendes, macht Sie auf Dauer krank.

Deshalb wünsche ich Ihnen schon jetzt entspannte Grüße,

Ihre,

Susanne Körner

Rosmarinheide 30

22417 Hamburg

Fon: 040 658 62 082

Mobil: 0151 403 70 183

Email: susanne.koerner@gmx.de