



Stressfrei durchs Leben
mit
Barbara Wanning

3 Praxis-Tipps für mehr Leichtigkeit im Alltag

- ✓ Keine Hilfsmittel erforderlich!
- ✓ Einfach umsetzbar!
- ✓ Schnell spürbare Wirkung!



Tipp Nr. 1: Schaffe Dir Deine persönlichen Energie-Tankstellen

Du kannst diese Energiespender immer wieder während des Tages ansteuern, um zwischendrin ein bisschen abzuschalten und aufzutanken.

Gemeint sind kurze Unterbrechungen (ca. 5 Minuten) dessen, was Du gerade tust. Am besten ist es, wenn Du über den Tag verteilt immer wieder bewusst solche Stopps einlegst. Bewährt hat sich dafür ein ungefähr 90-minütiger Rhythmus.

Lass Dich durch Dein Handy o.ä. an diese Minipausen erinnern. Ich selber habe dafür zum Beispiel eine Achtsamkeitsglocken-App auf meinem Smartphone im Einsatz.

Und was passiert dann in dieser kleinen Auszeit?

Du schaffst Distanz zu dem, was Du gerade getan oder gedacht hast. Vor allem, wenn Du Dich in irgendetwas festgebissen hattest, ist dies sehr hilfreich.

- Nimm Dich dann ganz bewusst wahr.
- Wie fühlst Du Dich?
- Wie geht es Deinem Körper?
- Steh' auf (wenn möglich) und beweg' Dich. Räkel' oder streck' Dich.
- Schließ' die Augen oder richte den Blick auf etwas in der Ferne.
- Atme bewusst ein paar Mal durch.

Vielleicht gewöhnst Du Dir auch an, eine kleine Trinkpause am geöffneten Fenster einzulegen? Damit schlägst Du gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe und erzielst mit geringem Aufwand einen großen Effekt:

- Du bewegst Dich -> Aufstehen und ans Fenster gehen.
- Du bekommst frische Luft -> Offenes Fenster.
- Du führst Deinem Körper gesunde Flüssigkeit zu -> Stilles Wasser trinken.
- Du lenkst Deine Gedanken kurzzeitig auf etwas anderes -> Blick aus Fenster.

All dies trägt zu Deiner Entstressung bei – probier' es einfach mal aus!



Tipp Nr. 2: Den Stress einfach wegatmen

Atmen – ja, das tun wir alle. Irgendwie. Automatisch. Unbewusst.

Es lohnt sich aber, der Atmung etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Denn Atmen ist weit mehr, als nur der Gasaustausch im Körper.

- Die Atmung kann zur Entsäuerung des Körpers beitragen (Kohlensäure wird in Form von Kohlendioxid ausgeatmet).
- Durch die Bewegung des Zwerchfells kann der Lymphfluss - und damit die Entgiftung des Körpers - beschleunigt werden.
- Die richtige Atmung senkt den Blutdruck, fördert die Durchblutung und unterstützt die Verdauungstätigkeit.

Gerade in stressigen Situationen neigen wir dazu, viel zu flach und/oder zu hektisch zu atmen. Wir hyperventilieren leicht, was dazu führt, dass u.a. unser Gehirn nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird.

Wenn wir dagegen richtig atmen, beruhigen und entspannen wir uns automatisch. Damit ist die Atmung hervorragend geeignet, um eine höhere Stressresistenz zu entwickeln.

Was ist nun aber die „richtige Atmung“?

Ich spreche hier von der sogenannten „Bauch- oder Zwerchfellatmung“:

Dabei atmest Du langsam durch die Nase ein und lässt den Atem zuerst in den Bauch fließen. Der Bauch wölbt sich dabei nach vorne.

Dann lässt Du den Atem weiter in die Brust fließen. Dein Zwerchfell wird dabei nach unten gedrückt. Dadurch massiert es Deine Verdauungsorgane und fördert die Verdauung. Außerdem kann sich die Lunge so komplett ausdehnen und vollständig mit Luft füllen.



Anschließend atmest Du ganz locker durch die Nase oder den Mund wieder aus. Zuerst lässt Du die Luft aus der Brust strömen, dann erst aus dem Bauch. Das Zwerchfell entspannt sich dabei wieder.

Das Atmen erfolgt so völlig ohne Anstrengung. Super wäre es, wenn Du zwischen Aus- und wieder Einatmen eine kurze Pause (wenige Sekunden) einlegst.

Wenn Du anfängst, die Bauchatmung ganz bewusst und entspannt ein paar Mal am Tag zu üben, wirst Du bald merken, dass sie Dir „in Fleisch und Blut“ übergegangen ist und Du ganz automatisch so atmest.



Tipp Nr. 3: Anker werfen

Was tust Du, wenn bei Dir innerlich Wolken aufziehen? Wenn Du merkst, wie Deine Stimmung sich verdunkelt?

➔ Du benutzt Deinen Glücksanker!

Glücksanker? Was ist denn das?

Du kennst das bestimmt: Du hörst ein bestimmtes Lied im Radio oder riechst einen besonderen Duft, und schwupp, schon sind die Gefühle wieder da, die Du in einer früheren Situation gehabt hast. Du riechst z.B. einen frischgebackenen Apfelkuchen, der gerade aus dem Ofen kommt, und spürst wieder die Geborgenheit, die Du als kleines Kind in der Küche Deiner Oma empfunden hast.

Unser Gehirn stellt hier automatisch Verknüpfungen her. Und genau diesen Mechanismus kannst Du Dir zunutze machen, wenn Du die Glücksanker-Methode anwendest. Du speicherst mit ihrer Hilfe positive und glückliche Gefühle, um sie später bei Bedarf abrufen zu können.

Und wie funktioniert das nun genau?

Such' Dir ein ruhiges Plätzchen und mach' es Dir gemütlich. Schließ' die Augen und denk' jetzt ganz intensiv an einen schönen Moment, an dem Du total glücklich warst. Spür' Dich so richtig rein in diesen Augenblick. Was hast Du getan, gesagt, gehört, gerochen, gespürt? Wer war bei Dir? Lass das alles wieder in Dir lebendig werden.

Und wenn Du spürst, dass das Glücksgefühl Dich komplett durchströmt, dann kneifst Du ganz leicht in Dein Ohrläppchen. Damit verankerst Du das Glücksgefühl am Ohrkneifen. (Oder drückst einen Deiner Finger, oder, oder... Achte nur bitte darauf, dass Du eine Berührung wählst, die Du im Alltag sonst nicht ausführst. Allerdings sollte Deine Bewegung so unauffällig sein, dass Du sie in jeder Situation machen kannst, ohne die Aufmerksamkeit anderer zu erregen.)



Diese Übung wiederholst Du nun mehrere Male am Tag, um den Anker zu festigen. Nach ein paar Tagen wirst Du merken, dass Du gar nicht mehr an den vergangenen Moment zu denken brauchst, um wieder das Glücksgefühl zu spüren. Es reicht, wenn Du ganz leicht in Dein Ohrläppchen kneifst.

Jetzt hast Du Dir eine Möglichkeit geschaffen, jederzeit schnell ein Glücksgefühl zu erleben. Sobald Du also merkst, dass in Deinem Inneren Wolken aufziehen und sich Deine Stimmung verdüstert, nutzt Du einfach Deinen Glücksanker, um Dich wieder ins positive Erleben zurückzuholen.

Ich wünsche Dir viel Spaß und Erfolg beim Kreieren Deines ganz persönlichen Ankers!

PS: So ein Anker braucht regelmäßige Auffrischung, sonst verliert er seine Wirkung. Vergiss also nicht, ihn immer wieder zu aktivieren.



Ich wünsche Dir viel Erfolg beim Umsetzen der Tipps
und auf Deinem Weg in ein stressfreieres Leben!

Deine Barbara

Stressfrei durchs Leben
Barbara Wanning
Gartenstr. 10, D – 85570 Ottenhofen

Telefon: +49 (8121) 99 3 55 44

Fax: +49 (8121) 99 3 55 45

E-Mail: info@stressfrei-durchs-leben.de

Web: www.stressfrei-durchs-leben.de

Facebook: www.facebook.com/StressfreiDurchsLeben