

DIE VIER BESTEN METHODEN, UM STRESS ZU REDUZIEREN

Entspannt IM HIER & JETZT

GELASSENHEIT TO GO

Der Urlaub ist vorbei und der stressige Alltag hat Sie wieder voll im Griff? Ändern Sie das! Mit diesen vier Methoden können Sie sich auch im Alltag wie im Urlaub fühlen. Experten verraten ihre wirkungsvollsten Anti-Stress-Tipps.

Sie kennen das bestimmt: Je schöner der Urlaub war, desto frustrierter sind Sie danach am ersten Tag in Ihrer Arbeit. Experten bezeichnen dieses Gefühl als „Post-Holiday-Syndrom“. Auch wenn dieses Syndrom in der Regel nicht länger als drei Tage dauert und wir danach direktissima in den gewohnten Stress-Rhythmus kippen – warum es erst soweit kommen lassen? Wir verraten Ihnen vier Methoden, mit denen Sie abschalten, Ihr Urlaubsgefühl verlängern und mehr Gelassenheit in Ihr Leben integrieren.

Stress ist nicht für jeden gleich

Männer und Frauen entspannen unterschiedlich. Während das weibliche Geschlecht vor allem bei Spaziergängen oder der Arbeit im Garten entspannt, findet ein Großteil der Männer Ruhe in der Ausübung eines Hobbys. Beachtet werden sollte bei all diesen Aktivitäten, dass die Freizeitgestaltung nicht ebenfalls ein Stressfaktor wird. Generell gilt: Stress lässt sich im Alltag nie ganz vermeiden.

Nehmen Sie diese Tatsachen an, ziehen Sie Grenzen und gönnen Sie sich (zumindest kurze) Pausen, um die Batterien aufzuladen. Denn nur, wenn man mit Stress richtig umzugehen lernt, kann man sein volles Leistungspotenzial ausschöpfen.

Im Urlaubsmodus bleiben

Gestärkt vom Urlaub sollten Sie am besten gleich in der ersten Arbeitswoche eine Technik für Sie finden, mit der Sie verbrauchte Reserven gleich wieder aufladen können. Probieren Sie zum Beispiel eine wohltuende Massage – wie in der Ayurvedischen Medizin seit Jahrhunderten praktiziert – aus. Ob Sie sich eine professionelle Massage bei einem Experten leisten (Shirodhara, Stirnölguss) oder ganz bequem zu Hause ihre Füße mit einer Selbstmassage verwöhnen (s. S. 13), sollten Sie Ihrer Stimmung überlassen. Allen, die besser zu Hause entspannen können, rät Ayurveda-Spezialistin Petra Wolfinger: „Wichtig bei der Selbstmassage ist, dass wir zu den Zehen hinaus massieren – vom Herzen weg, das wirkt beruhigend.“ →

10
MINUTEN MEDITATION AM TAG KANN DEN STRESS BEREITS UM 50 PROZENT REDUZIEREN.



KLANGMASSAGE
Gönnen Sie sich einen
Ausflug in das Reich
der Klänge. Mit einer
Klangmassage werden
Körper, Geist und Seele
entspannt. Urlaubsfee-
linge pur!



SO GUT IST DIE KLANG- MASSAGE:

ALLES IST SCHWINGUNG

Wird eine Klangschielle angeschlagen, entsteht nicht nur ein wunderschöner Klang, sondern auch Schwingungen. Diese Schwingungen dringen tief in unser Inneres ein, bis auf Zellebene. Bildhaft vergleichbar ist Schwingung mit den kreisrunden Wellen, die sich bilden, wenn man einen Stein ins Wasser wirft. So kommen wir zur Ruhe und in eine Tiefenentspannung. In die sogenannte Alpha-Ebene.

DIE KLANGREISE

Durch den meditativen Klang der Schalen und der angenehmen Massage beginnt gestaute Energie wieder zu fließen. Verspannungen und Blockaden lösen sich auf. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Intuition wird geweckt, und wir öffnen uns wieder für die kleinen Wunder des Lebens. Schaffenskraft und Kreativität werden gefördert. Wir fühlen uns gestärkt und geschützt.

SO GEHT'S:

Sie liegen in bequemer Kleidung auf einem Massagebett. Die zuvor ausgewählten Klangschiellen (Herz-, Becken oder Planetschielle) werden auf verschiedene Körperstellen aufgestellt. Fußsohle, Bauch, Brustbeinmitte, Kopf. Die Klangschiellen-Therapeutin schlägt jetzt die Schalen an, Sie entspannen und genießen den Klang, den Ton. Sie spüren die Schwingungen der Schielle und können bis zu 45 Minuten in eine tiefe Entspannung fallen.

AUCH KINDER LIEBEN ES

Eine Klangschiellenmassage ist auch während der Schwangerschaft eine Wohltat, ebenso für Kinder. Dauer: ca. 40 Min., ab 50 Euro. Infos: www.sonnenklang.com oder www.humanenergetik-fischer.at

DER STIRNÖLGUSS
oder Shirodhara. Hier fließt erwärmtes Öl kontinuierlich direkt auf die Stirn. Entspannung pur!

43 %

BEFRAGTER PROBANDEN EINER US-STUDIE SETZEN ESSEN ALS MITTEL GEGEN STRESS EIN.

SO HILFT KINESIOLOGIE

KINESIOLOGIE LÖST ALTE MUSTER

So wirkt Kinesiologie: Wo können Sie am besten entspannen? Auf einer Hängematte? In der Therme oder auf dem Liegestuhl? Die Kinesiologie geht einen Schritt tiefer und setzt an der Wurzel des Stress-Problems an. Mittels Muskeltest wird der Stress im Körper eruiert und anschließend aufgelöst.

STRESS-URSACHE HERAUSFINDEN

Es gibt viele Stress-Quellen: Zeit- und Leistungsdruck oder individuelle Stressmuster. Für alle Arten von Stressauslösern gilt, dass sie alte Kindheitsmuster in uns auslösen. Diese alten Muster machen den Stress (sind aber nicht unbedingt der auslösende Faktor). Hat das Kind Wertschätzung nur für gute Leistung bekommen, so kreist im Erwachsenen später alles nur um „gut und noch besser sein wollen“. Will man Stressresistenz entwickeln, so ist das Heilen der alten Erfahrungen wichtig. Und das kann kein Liegestuhl, aber die Kinesiologie. Sie löst die Kindheitserfahrung. Der Liegestuhl verschafft lediglich Atempausen, einen zeitlich begrenzten Ausstieg aus dem Hamsterrad.

EXPERTEN-TIPPS

1. Die Zeit einfrieren: Wenn Sie im Stress sind, versuchen Sie, die Zeit innerlich anzuhalten. Stoppen Sie die Handlungen, in denen Sie eben noch waren. Frieren Sie die Zeit ein. Setzen Sie sich hin und sagen Sie zu sich: „Ewiger Urlaub.“ „Ich bin ganz zeitlos.“ „Es gibt nichts zu tun.“ Bleiben Sie in dem Modus der Zeitlosigkeit, bis Sie sich wieder wohler und gelöst fühlen. Erst dann setzen Sie Ihren Tag mit Achtsamkeit fort.

2. Den Körper wahrnehmen: Die Folge von Dauerstress ist, dass man sich selbst nicht mehr spürt. Übungen der Selbstwahrnehmung helfen, den Zustand der Spannung, der Überlastung etc. wieder wahrzunehmen. **Übung:** Legen Sie sich in eine Badewanne und gehen Sie mit der Aufmerksamkeit in den Körper. Fühlen Sie tief hinein. Wenn Sie das Gefühl „Ich bin im Körper“ fokussiert haben, dann haben Ihre Gedanken keine Chance mehr Sie in Stress zu bringen.



ENTSPANNUNG PUR

Ob Ayurveda, Kinesiologie, Energy Tapping oder Klangschalen – lesen Sie hier, wie es Ihnen gelingt, im Alltag relaxt zu bleiben.

Die Anti-Stress-Methoden

Eine weitere simple, aber hocheffektive Methode für zu Hause oder auch das Büro: Klopfakupressur. Psychotherapeutin Dr. Karin Neumann erklärt rechts, wie Sie mit „Energy Tapping“ Ihre Kräfte mobilisieren und gleichzeitig Ballast abwerfen. So wirksam wie Berührungen sind auch Klänge. Der Ur-Ton einer Klangschale soll uns sogar bis in die Zellen berühren können und so den Parasympathikus aktivieren (siehe Seite 11). Weitere hilfreiche Methoden sind Meditationen wie progressive Muskelentspannung, Tai Chi, Qi Gong, Yoga oder Sport wie Laufen, Walken oder Schwimmen (aber Achtung: es soll nicht Leistung im Vordergrund stehen!). Probieren Sie Verschiedenes aus, um Ihre Methode zu finden.

Mikronährstoffe nutzen

Ebenfalls essenziell: vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse sowie Fisch, der wichtige Omega-3-Fettsäuren liefert. Diese kann die Stresstoleranz erhöhen, Muskeln entkrampfen und stressbedingte Störungen der Organsysteme lindern. Superfoods

„Die Kinesiologie packt den Stress an der Wurzel an. Tief sitzende alte Muster, welche zu Stress-Reaktionen führen, werden hier aufgelöst.“

MAG. HERBERT C. MIKISCH
Leiter des „Amaté“-College, Kinesiologe, Coach, Trainer und Dipl. Lebensberater, www.amate.at





AYURVEDA-PEELING:
1 Becher Schlagobers, 1 Becher Meersalz und 1 Becher heißes Wasser. Alles zusammen mischen und damit am ganzen Körper einreiben. Reinigt und entspannt.

MIT DER KRAFT VON AYURVEDA

DAS BESTE FÜR IHREN TAG:

Beginnen Sie den Tag mit einem warmen Glas Wasser. Nach dem Toilettengang folgt die morgendliche Reinigungsroutine mit Ölziehen, Zungenschaben, Zähneputzen und Massage.

SO GEHT DAS ÖLZIEHEN

Zum Ölziehen eignet sich ein 3/4 Esslöffel Sesamöl, welches man fünf bis zehn Minuten mit wiederholtem „Ziehen“ (Öl im Mund bewegen) im Mund behält und dann ausspuckt.

SO GEHT DIE ZUNGENREINIGUNG

Zum Zungenschaben eignet sich ein Esslöffel - es muss kein extra gekaufter Zungenschaber sein. Nach dem Ölziehen den Löffel nach unten richten und so weit wie möglich am hinteren Zungenende ansetzen und in Richtung Zungenspitze mehrmals ausschaben. Die Zunge wird so von altem Belag befreit, die Geschmackswahrnehmung verbessert sich und auch die Verdauung wird damit angeregt. Danach: Zähneputzen, mind. 5 Minuten.

SO GEHT DIE SELBSTMASSAGE

Als Basis eignet sich ein warmes Sesamöl für Vata-Konstitutionen (immer in Bewegung, viel am Computer, Handy usw.) und Kokosöl für Pittas (strukturiert, viel im Kopf, intellektuell, Perfektionist). 10 Minuten lang wird der Körper von Kopf bis Fuß massiert und über Arme und Beine ausgestrichen. **Nur Fuß:** Beide Unterschenkel ab Knie sanft mit Öl einreiben. Langsam immer zu den Zehen hinaus (also vom Herzen weg, das wirkt beruhigend) austreichen. Greifen Sie mit den Fingern zwischen die Zehen, Sie werden sofort Entspannung wahrnehmen können.



„Machen Sie, wenn möglich, einmal in der Woche eine Selbstmassage oder Fußmassage - das erdet und wir spüren unseren Körper wieder.“

PETRA WOLFINGER

Ayurveda-Praktikerin, Dipl. Krankenschwester, Dozentin an der Europäischen Akademie für Ayurveda. www.petra-wolfinger.com

INFO

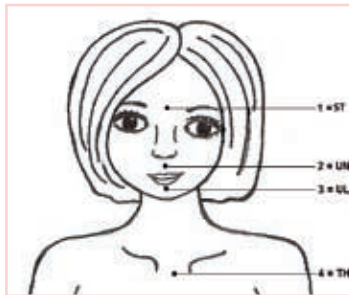
Stressfrei und gelassen bleiben dank Tapping

WAS IST ENERGY TAPPING?

Ob Sie sich gut und entspannt fühlen und in Ihrer Mitte sind oder nicht, hängt ausschließlich von Ihnen selbst ab, weder von Ihrem Partner noch von Ihrem Job oder Ihrem Bankkonto. Denn es macht Ihre innere Haltung aus, wie Sie sich fühlen und Ihr Leben gestalten. Energy Tapping ist eine Selbstbehandlungsmethode, um gelassener und glücklicher durchs Leben zu gehen.

WIE GEHT ENERGY TAPPING?

Durch das Einstimmen auf Ihre stressbesetzte Situation und dem gleichzeitigen Beklopfen bestimmter Akupunkturpunkte am Körper, die mit diesem emotionalen Stress in Verbindung stehen, können Belastungen aller Art gemildert werden, bzw. ganz aufgelöst und in einen Zustand von Gelassenheit transformiert werden.



SO GEHT DER WEG ZUR INNEREN GELASSENHEIT

1. Stimmen Sie sich emotional auf Ihr Problem ein (z. B. Ärger auf den Chef).
2. Ermitteln Sie Ihren momentanen Belastungsgrad auf einer Skala von 0 bis 10.
3. Auflösung innerer Widerstände: Machen Sie zwei Fäuste, klopfen Sie beide Handkanten aneinander und

KLOPFEN HilFT:
Durch das liebevolle Annehmen der Stresssituation, wird das Stressgefühl reduziert.



sprechen Sie dabei laut aus: „Ich liebe und akzeptiere mich aus ganzem Herzen, auch wenn ich dieses Problem (Ärger mit dem Chef) habe.“ Danach sagen Sie: „Aber jetzt ändere ich das und wähle, diesen Ärger jetzt loszulassen und mich für Gelassenheit zu öffnen.“

DIE PUNKTE

Sprechen Sie nun fortwährend das Problem aus, das Sie gerade belastet, also z. B.: „Mein Ärger auf meinen Chef, mein Ärger auf meinen Chef“ u. s. w. und beklopfen Sie dabei mehrmals hintereinander vier Behandlungspunkte (*Bild links*) etwa zehn bis zwanzig Mal sanft mit Ihren Fingerspitzen: die Stirn zwischen den Augenbrauen, unter der Nase, unter der Lippe und den Thymus am Brustbeinknochen.

BELASTUNGSGRAD VERGLEICHEN

Schätzen Sie nun wieder Ihren Belastungsgrad in Bezug auf das Thema ein, auf einer Skala von 0 bis 10. Hat sich der Stress verändert? Ist der Stress noch nicht auf null, starten Sie einfach wieder von vorn. Gutes Gelingen!



„Körperliche Entspannung ist oft schon während des Beklopfens der vier Punkte spürbar. Tapping bringt in Kürze den Stress-Level runter.“

DR. KARIN NEUMANN

Psychotherapeutin und Coach. www.karin-neumann.at

gegen Stress sind z. B. Nahrungsmittel, die C und B Vitamine, Flavonoide, Kalium, Magnesium enthalten - wie Nüsse, Hülsenfrüchte, Bananen, Brokkoli, Zitronen oder auch Kakao. Nahrungsergänzungsmittel, wie Orthomol mit zellgängigen Mikronährstoffen, wirken zusätzlich beruhigend. Besonders wichtig auch beim Essen: unbedingt Zeit nehmen - zumindest ein wenig...

SANDRA KÖNIG ■