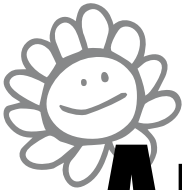




südwest

**Dr. med.
Delia Grasberger**



AntistressCoach

**Neue Energie
durch die besten
Entspannungsmethoden**

Inhalt

Vorwort 4

1 Kurzentspannung 6

- 8 Morgens in Schwung kommen
- 12 Die schnelle Energiedusche
- 16 Alles stürmt auf mich ein!
- 20 Ein Spaziergang für die Augen
- 24 Think Pink – die Motivation wecken



2 Progressive Muskelrelaxation 28

- 30 Kopfschmerzen ade!
- 34 Tägliche Ängste vertreiben
- 38 Endlich gut schlafen



3 Autogenes Training 42

- 44 Hilfe, ich fühle mich überfordert!
- 48 Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen
- 52 Gute Entscheidungen treffen
- 56 Selbstheilung bei Ärger



4 Meditation und Visualisierung 60

- 62 Die Konzentration steigern
- 66 Das Selbstbewusstsein stärken
- 70 Die Kreativitätsquelle
- 74 Burnout – wieder Feuer und Flamme sein
- 78 Im Mantel der Gelassenheit
- 82 Zukunftsvisionen
- 86 Erfolgreich sein
- 90 Sich glücklich fühlen



Impressum 96

Vorwort

Die Gegenwart ist das größte Geschenk des Lebens. Viele Menschen vergessen das, weil sie unentwegt an die Zukunft denken oder sich wegen vergangener Situationen grämen. Wenn Sie sich mit den nachfolgenden Entspannungsübungen bewusst auf die Gegenwart ausrichten, gewinnen Sie an Lebensqualität, der Stress lässt nach, und Sie lernen, Glücksmomente in den Vordergrund zu rücken. Denn Glück ist Gegenwart.

Unser Unbewusstes verfügt über unglaublich viel Energie. Oft versuchen wir, seine Botschaften zu überdecken, meist durch negativen, hausgemachten Stress. Dann fühlen wir uns ausgelaugt und suchen nach einer Erklärung.

Befinden sich aber Bewusstes und Unbewusstes in Übereinstimmung, so fühlen wir uns entspannt und aktiviert und erleben gleichzeitig ein Gefühl des Glücks. In diesem Fall werden wir durch Anforderungen an uns eher aktiviert und empfinden diese nicht als Stress.

In den ersten Entspannungsübungen geht es hauptsächlich darum, Schritt für Schritt mehr Energie aufzunehmen sowie schwungvoller und gelassener durch den Tag zu gehen. Später lernen Sie Ihren gesamten Lebensstil zu beeinflussen und so gesünder und zuversichtlicher durch das Leben zu gehen. Sie lernen dabei, dass nicht Stress unser Leben bestimmt, sondern dass wir bestimmen, welchen Stress wir uns selbst verordnen.

Sobald Sie sich auf den Weg machen, öffnet der Horizont seine Grenzen. Ihr neues Land ist das Unbewusste, dem Sie sich durch Entspannungsübungen nähern. Zugleich lernen Sie „unterwegs“ verschiedene Entspannungsverfahren kennen: Atemübungen, Visualisierungen, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Autogenes Training und Meditation. Diese Methoden steigern sich langsam in ihrer Intensität. So ähnelt die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson der Grundstufe des Autogenen Trainings, ist aber körperbetonter und damit leichter zu erlernen. Für letzteres braucht man hingegen mehr Vorstellungskraft, dafür ist es vielseitiger einsetzbar. Die Oberstufe des Autogenen Trainings wiederum ähnelt den Meditationsübungen.

Beherrschen Sie erst einmal die entsprechenden Entspannungsmethoden, können Sie diese jederzeit und vielseitig einsetzen, beispielsweise bei Flugangst, vor einem Meeting oder zur Verbesserung Ihrer Gesundheit. Jeder Tag, an dem Sie eine kleine Entspannungsübung durchführen, bringt einen zusätzlichen Gewinn für die Erholung Ihrer Psyche und Ihres Körpers. Gleichzeitig werden Sie auf diese Weise in die Lage versetzt, sich überall schnell zu erholen und Energie aufzutanken, und Sie bekommen eine entspanntere Lebenseinstellung, die langfristig gesehen zu mehr Glück im Leben führt.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei!



Dr. Delia Grasberger

1 

Kurzentspannung



Kurzentspannungen sind etwas Wunderbares. So können Sie schnell und wann immer Sie wollen Stress abbauen und mehr Lebensfreude gewinnen. Sie brauchen dazu weder Übung noch Talent. Überall und zu jedem Zeitpunkt können Sie sich mit neuer positiver Energie versorgen!

Bauen Sie jeden Tag eine kleine Entspannungspause in den Tagesablauf ein, so werden Sie insgesamt gelassener sein und sich nicht so schnell überfordert fühlen. Ihre Ausstrahlung und Ihre Gesundheit werden es Ihnen danken, während Sie Ihren „inneren Blick“ zunehmend schärfen.

Eine Kurzentspannung ist wie ein kleines Geschenk, das Sie sich selbst gönnen. Und der Tag gehört Ihnen!

Morgens in Schwung kommen

Warum stehen Sie morgens auf? Können Sie es kaum erwarten? Stellen Sie sich einmal vor, Sie liegen noch im Bett und jemand klopft an Ihre Tür. „Ein Paket für Sie“, hören Sie die Stimme des Postboten. Schnell springen Sie aus dem Bett, weil Sie neugierig sind und sich freuen. Mit dieser Einstellung fällt es leichter, in den Tag zu starten.

Diese Haltung ähnelt der von Kindern, die überhaupt keine Mühe haben, aus dem Bett zu kommen, solange sie nicht gestresst werden. Medizinisch gesehen wird der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet. Er versetzt uns in Vorfreude und lässt uns Gegenstände begehren. Damit es nicht beim Wollen allein bleibt, aktiviert das Dopamin auch unseren Körper. Es treibt uns an, und wir stehen schneller auf. So einfach ist das.



Übung – Eine kleine Atem- und Vorstellungsübung

Die folgende Übung hilft Ihnen dabei, den neuen Tag relativ stressfrei und wesentlich schwungvoller zu beginnen.

1 Öffnen Sie die Augen und genießen Sie noch einmal ganz bewusst die angenehme Wärme unter der Bettdecke. Spüren Sie wie herrlich entspannt Ihre Muskulatur jetzt ist.

Dieses entspannte Gefühl werden Sie in den heutigen Tag hinüberretten, indem Sie sich in kleinen Entspannungspausen immer wieder daran erinnern.

2 Tanken Sie mit einem tiefen Einatmen noch einmal ausreichend Sauerstoff und Energie für den heutigen Tag, halten Sie die Luft drei Sekunden an und atmen Sie ganz langsam aus. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal, bevor Sie weitermachen.

3 Dann dehnen und strecken Sie sich erst einmal ausgiebig und setzen sich langsam auf.

4 Stellen Sie sich vor, der heutige Tag liegt vor Ihnen, wie ein Paket, das Ihnen gerade übergeben wurde. Welche positiven Überraschungen mögen darin enthalten sein? Malen Sie sich in

Ruhe und in allen Einzelheiten aus, welche Freuden Sie heute erwarten könnten. Welche negativen Gedanken nehmen Sie hingegen gar nicht erst an und schicken sie gleich mit dem Postboten wieder fort?

5 Wer freut sich denn heute auf Sie? Falls Sie verliebt sind oder lieben, ist die Frage einfach zu beantworten, und das Aufstehen fällt ebenso leicht. Ebenso können Sie aber auch an Ihre Kinder, gute Freunde oder fröhliche Verwandte denken.

6 Spannen Sie nun die Muskulatur der Arme fest an, machen Sie eine Faust, beugen Sie die Unterarme und pressen Sie sie fest an den Oberkörper. Danach spannen Sie die Muskulatur der Beine fest an.

7 Legen Sie sich nochmals auf den Rücken und ziehen Sie die Knie möglichst weit in Richtung Kinn. Diese Position halten Sie einige Sekunden und spannen dabei die Muskulatur des Körpers an.

8 Dann stehen Sie mit Schwung auf, um sich der Vorbereitung für ein Lieblingsritual zu

widmen. Das kann das Aufbrühen von Wasser für einen Kaffee oder Tee sein, das Zurechtlegen der Zeitung oder etwas anderes.

9 Betrachten Sie den heutigen Tag als eine Herausforderung, die Sie sehr gut meistern werden. Eventueller Stress ist interessant und wird Sie im Leben weiterbringen. Sie werden sich heute weiter entwickeln.



Für Glücksmomente sorgen

Schreiben Sie sich den folgenden Text ab, hängen Sie ihn an einen gut sichtbaren Platz und lesen Sie ihn jeden Morgen nach dem Aufstehen einmal durch: „Der heutige Tag wird mir wieder Glücksmomente bescheren. Ich werde sie erkennen und kurz innehalten. Auftauchende Probleme werde ich als Herausforderungen sehen, die ich meistere. Mit meinem Körper werde ich fürsorglich umgehen, und er wird es mir danken. Geistig fühle ich mich fit, in meine Arbeit werde ich kreative Momente einfließen lassen, die mir Freude bereiten. Dankbarkeit erfüllt mich für alles, was ich habe und haben werde.“



Interessant & Wissenswert

Statt sich die Decke über beide Ohren zu ziehen, versuchen Sie einmal dem heutigen Stress etwas Positives abzugewinnen. Stress an sich ist nicht nur schlecht. Er kann das Leben auch interessant werden lassen. Was wird wohl heute besonders anregend für Sie werden?

So versetzen Sie sich in Vorfreude, und der Botenstoff Dopamin wird ausgeschüttet. Haben wir unser Ziel dann erreicht, setzt unser Gehirn als Belohnung Endorphine frei. Sie wirken wie Genuss und Vergnügen.

Den folgenden Spruch kennen Sie vielleicht bereits: „Gib jedem Tag die Chance, der schönste in deinem Leben zu sein“, sagte Mark Twain. Bekanntlich hielt er sich daran und wurde ein sehr erfolgreicher Schriftsteller.

Ähnlich wie Mark Twain können auch Sie sich für den heutigen Tag eine positive Affirmation, das heißt einen Glaubenssatz, wählen. Suchen Sie sich irgendeine Botschaft aus, die für heute ihre Gültigkeit besitzen soll. Das kann der Satz sein: „Heute werde ich eine interessante Begegnung haben“. Oder: „Heute Abend werde ich sehr zufrieden sein, weil ich eine wichtige Aufgabe

endlich erledigt habe.“ Unter diesem Motto wird Ihr heutiger Tag stehen. Welcher Satz das ist, wird Ihr kleines Geheimnis bleiben, damit nicht etwa ein Miesmacher des Weges kommt und Zweifel bei Ihnen sät. Sonst müssten Sie dagegen ankämpfen, und Sie brauchen ja die Energie für sich.



Was Sie noch tun können

Gehen Sie nach dem Aufstehen zum Spiegel und lächeln Sie sich erst einmal an. Diese Übung wiederholen Sie von nun an jeden Tag, und Sie werden sehen, ab dem vierten Tag fällt es Ihnen immer leichter, und Sie freuen sich bereits darauf. So fängt der Tag viel motivierter an.

Legen Sie sich ein kleines Ritual zu, auf das Sie sich jeden Tag freuen können. Für den einen ist es eine Tasse Tee, andere freuen sich über den Kaffeeduft, der langsam in die Nase steigt. Oder man freut sich, wenn man Kinderschritte auf der Treppe hört.

Außerdem sollten Sie in den heutigen Tagesablauf irgendeine Sache einbauen, auf die Sie sich freuen. Das ist dann sozusagen die Belohnung dafür, dass Sie heute aufgestanden sind.

Es kann sein, dass Sie etwas nachdenken müssen. Schließlich haben Sie diese Gewohnheit noch nicht eingeübt. Es muss auch keine großartige Angelegenheit sein, für den Anfang genügt auf jeden Fall eine Kleinigkeit, ein Spaziergang oder ein Telefonat mit einer Freundin, die Sie schon seit Jahren nicht mehr gesprochen haben.

Warum schaffen es kleine Kinder so mühelos aufzustehen, solange man ihnen keinen Stress macht? Weil sie neugierig auf den Tag sind und auf keinen Fall etwas verpassen möchten. Vielleicht können wir von den Kindern etwas lernen. Wir wissen ja wirklich nicht, ob der Tag so ablaufen wird wie in unserer Fantasie oder ob nicht doch etwas geschieht, das für uns spannend und neu sein wird. Und vielleicht geben wir unserem Leben von heute an eine neue Richtung, indem wir glücklicher und gelassener unsere Zukunft gestalten werden. Den ersten Schritt dazu haben Sie bereits mit dem Aufstehen geschafft. In diesem Fall können Sie eine Affirmation von Emil Coué, einem französischen Apotheker und Hypnotiseur, verwenden, die lautet: „Es geht mir jeden Tag und in jeder Hinsicht immer besser und besser.“ Natürlich wird es eine gewisse Zeit dauern, bis diese Botschaft in Ihrem Unter-

bewusstsein angekommen ist. Rechnen Sie mit mindestens drei Monaten und geben Sie nicht auf. Dann ist es möglich, dass es Ihnen tatsächlich in verschiedener Hinsicht immer besser geht.



Noch ein Tipp

Nehmen Sie sich am Vorabend vor, zu einer ganz bestimmten Uhrzeit aufzuwachen, und programmieren Sie mit diesem Vorsatz Ihr eigenes Unterbewusstsein. Mit ein wenig Übung können Sie es schaffen, zum Beispiel exakt um 6.56 Uhr aufzuwachen. Als Nächstes trainieren Sie Ihr Unterbewusstsein darauf, fröhlich aus dem Bett zu springen, wenn Sie tatsächlich zu dieser Zeit aufwachen. Dazu malen Sie sich die Situation dieser „Punktlandung“ in den schönsten Farben aus.



Basics

- Betrachten Sie den Tag als neue Herausforderung.
- Wecken Sie Vorfreude in Ihnen.
- Lächeln Sie sich selbst im Spiegel zu.
- Beginnen Sie mit einem kleinen Ritual.

Die schnelle Energiedusche

Wie schaffen es Menschen, wahre Energiebündel zu sein? Können wir das auch? Wie tanken wir am besten Energie? Was können wir von diesen Menschen lernen?

Zum einen haben sie ihre wahren Ziele im Leben gefunden und begeistern sich dafür. Zum anderen haben sie einen guten Kontakt zu ihren Mitmenschen und schaffen es, diese mit ihrer Euphorie anzustecken. Sie sind im Einklang mit ihrem Leben und strahlen das auch aus. Dadurch wirken sie entspannt, selbst wenn sie sich anstrengen. Sie nehmen sich auch genügend Zeit für sich selbst.

In diesem Sinne helfen auch uns kurze Minipausen zum Auftanken, egal, ob wir den Kilimandscharo besteigen oder unsere tägliche Arbeit verrichten. Ein energiegeladener Mensch hat auch eine ganz andere Ausstrahlung. Das kann vor einem Meeting durchaus nützlich sein, denn wenn es um Fakten geht, muss man einfach präsent sein.

Übung 1 – Poweratmung

Wenn Sie sich kraft- und energielos fühlen, gibt die Poweratmung wieder Energie. Besonders wichtig ist dabei eine intensive Bauchatmung und das Ausatmen.

1 Bewegen Sie sich. Diese Atemübung funktioniert am besten im Gehen.

2 Atmen Sie 3 Schritte lang durch die Nase ein. Achten Sie darauf, dass die Luft bis in den

Bauchraum vordringt. Der Bauch sollte sich beim Einatmen vorwölben.

3 Jetzt atmen Sie 4 bis 5 Schritte geräuschvoll durch den Mund wieder aus. Wiederholen Sie die Übung fünfmal. Dann arbeiten Sie weiter.



Übung 2 – Aktivieren Sie Ihre Energiepunkte

Jeder Mensch kann sich seinen persönlichen Energiepunkt suchen, an den er denkt, wenn er

sich wieder mit Energie aufladen möchte. Das kann zum Beispiel ein Punkt in der Mitte des Brustbeins sein, oder auch ein anderer Punkt, an dem Sie Ihre Energie „ankern“. Es kann genauso ein Punkt außerhalb des Körpers sein.

1 Nehmen Sie eine entspannte Sitzhaltung ein und schließen Sie die Augen.

2 Während Sie gleichmäßig ein- und ausatmen, stellen Sie sich vor, dass Sie innerlich immer ruhiger werden.

3 Nun stellen Sie sich vor, dass Sie Ihren persönlichen Energiepunkt aktivieren. Mit jedem Ein- und Ausatmen gibt er mehr und mehr Energie an Sie ab. Sie können sich die Energie als orangefarbenes Licht vorstellen, das sich langsam in Ihrem gesamten Körper ausbreitet. Mit jedem Einatmen strömt mehr und mehr Licht in den Körper.

4 Mit einigen kräftigen Atemzügen bewegen Sie die angespannten Unterarme ein paar Mal hin und her. Öffnen Sie die Augen. Registrieren Sie kurz den energetischen Unterschied im Vergleich zu vorher.



Übung 3 – die schnelle Energiedusche

1 Stellen Sie sich vor, dass sich über Ihrem Kopf ein Duschkopf befindet.

2 Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, dass nun warme, goldgelbe und positiv geladene Energie auf Sie herabrieselt. Sie spüren dieses angenehme Gefühl.

3 Nehmen Sie einige tiefe Atemzüge. Fühlen Sie, wie Sie alles Belastende aus- und Energie und Kraft einatmen.

4 Nach dieser Übung blicken Sie sich langsam wieder im Raum um und fangen wieder an, Anteil am Tagesgeschehen zu nehmen.



Jemanden anlächeln

Suchen Sie sich den Kollegen in Ihrer Umgebung aus, der Ihnen am energiegeladesten erscheint, und verständigen Sie sich kurz mit einem Lächeln. Sie werden überrascht sein, wie gut Sie sich beide nach kurzer Zeit fühlen.



Interessant & Wissenswert

Kennen Sie die Japanerin Shino Mori? Falls nicht, haben Sie etwas versäumt. Frau Mori hat vor einem Jahr begonnen, wieder zu arbeiten. Da war sie gerade 102 Jahre alt geworden. Als Fernsehreporterin interviewt sie einmal wöchentlich für den Fernsehsender Amaxa-TV verschiedene Menschen in ihrem Land. Donnerstags wird die Sendung ausgestrahlt, und die Menschen stehen staunend und fasziniert vor dem Bildschirm, egal, ob sie sich zu Hause oder in einem Frisiersalon befinden. Die Frau wirkt energiegeladen und voll ansteckender Fröhlichkeit und Herzlichkeit. Letzteres ist auch der Grund, dass es ihr so gut geht und dass sie so viel Erfolg hat. Und mit ihrem Charme begeistert sie die Menschenmassen. Wie hat sie es nur immer geschafft? Befragt man sie dazu, lacht sie einfach.

Jeder von uns möchte im Grunde genommen nur wissen, wie wir es schaffen können, fröhlich, entspannt, gesund und immer voller Energie zu sein. Die Antwort darauf ist gar nicht so schwer: Voller Energie sind auf Dauer nur Menschen, die die richtige Balance zwischen Höchstleistung und Tiefenentspannung und zwischen beruflichem und privatem Leben gefunden haben.



Was Sie noch tun können

Lebensenergie bekommt man zwar leider nicht auf Rezept, aber mit ein wenig Aufwand lassen sich für jeden gute Erfolge in dieser Hinsicht erzielen:

1. Tiefenentspannung

Auch der Steinzeitjäger war nicht ständig auf Leistungsbereitschaft, also Flucht oder Angriff, eingestellt. Aber im Büro sind manche Leute so angespannt, als müssten sie ständig einen Leopard erlegen.

Erlernen Sie deshalb die Fähigkeit, schnell und intensiv zu entspannen. Suchen Sie sich die Entspannungsmethode aus, die Ihnen am besten liegt. Das kann beispielsweise das Autogene Training, die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder eine einfache Atem- oder Visualisierungsübung sein.

2. Powersätze

Legen Sie sich maßgeschneiderte Powersätze zurecht, die Sie im Anschluss an eine Entspannungsübung wirken lassen können und die Sie rasch in eine gute Stimmung und Leistungsbereitschaft versetzen.

3. Analysieren Sie Ihre Stressreaktionen

Wie haben Sie bisher auf bestimmte Stresssituationen reagiert?

Welche Angstfantasie könnte dahinter gesteckt haben?

Wie könnten Sie künftig in diesen Situationen reagieren, ohne in Stress zu geraten?

Malen Sie sich aus, welchen Erfolg Sie haben könnten, wenn Sie künftig anders reagieren. Belohnen Sie sich und Ihr Unbewusstes mit Vorfreude.

4. Belohnen Sie sich nach jedem Erfolg

Jede gute Leistung verdient eine Belohnung. Nur dadurch lernt Ihr Unbewusstes, dass es sich lohnt, Erfolg zu haben. Tun Sie also irgendetwas, das Ihnen besondere Freude bereitet: Feiern Sie mit Freunden, erfüllen Sie sich einen lang gehegten Wunsch.

5. Suchen Sie positive Menschen auf

Umgeben Sie sich mit Menschen, die dem Leben positiv gegenüberstehen und für Sie anregend sind, zum Beispiel weil sie kreativ und kommunikativ sind.

Die ewigen Nörgler sollten Sie hingegen meiden, denn so etwas kann auf Dauer ansteckender sein

als eine Grippe. Gegenseitige Sympathie erhöht hingegen zusätzlich den Energiepegel erheblich. Beobachten Sie sich einfach, bei welchen Kontakten Sie sich hinterher besser fühlen. Diese Freunde bekommen einen roten Kringel im Adressbuch.

6. Lassen Sie sich von bedeutenden Persönlichkeiten anregen

Lesen Sie Biografien, schauen Sie Filme an und gehen Sie in Vorträge von Menschen, die Ihnen ganz besonders imponieren.

Fragen Sie sich dann, welche Eigenschaften diese Menschen ausmachen und woher sie sich ihre Energie holen.



Basics

- Aktivieren Sie Ihre Energiepunkte.
- Entspannen Sie zwischendurch.
- Bilden Sie Powersätze.
- Überprüfen Sie Ihre Stressreaktionen.
- Tun Sie sich öfter etwas Gutes.
- Meiden Sie negativ denkende Menschen.
- Lassen Sie sich von herausragenden Lebensläufen inspirieren.

Alles stürmt auf mich ein!

Hat man ständig das Gefühl, die Zeit reicht nicht, um alle Aufgaben termingerecht zu erledigen, so wird im Fünf-Minuten-Rhythmus ein Signal zur Adrenalinproduktion gestartet. Damit wird der Körper jedes Mal zur Höchstleistung vorbereitet, ohne sie wirklich zu erbringen. Langfristig führt diese Überforderung zu den bekannten Stresskrankheiten und zum Burnout. Wir erleben uns dann immer mehr als Opfer der Situation, da wir selbst nicht mehr mitbestimmen können, wann wir mit den Aufgaben fertig sind. Wie schaffen wir es wieder, wie Phönix aus der Asche aufzutauchen? „Distanz gewinnen“ heißt das Zauberwort. Während wir uns entspannen, orientieren wir uns wieder neu und setzen leichter Prioritäten.



Übung 1 – Belastendes ausatmen, Energie einatmen

Auch durch ein tiefes und ruhiges Atmen können wir Distanz zur Situation schaffen.

- 1 Stellen Sie die Füße nebeneinander auf den Boden und lassen Sie die Arme hängen.
- 2 Atmen Sie einmal ruhig und tief ein (etwa 2 Sekunden lang) und ganz langsam (etwa 3 Sekunden lang) wieder aus. Lassen Sie beim Ausatmen alles, was Sie anstrengt, vom Kopf über die Arme und weiter über den Rücken, die

Beine und Füße in den Boden fließen. Spüren Sie dabei Ihre Fußsohlen, die fest auf dem Boden stehen. Versuchen Sie sich vorzustellen, wie alles Schwere, was Ihren Kopf belastet, über die Füße den Körper verlässt.

- 3 Machen Sie eine Atempause (etwa 2 Sekunden) und wiederholen Sie die Übung dann so oft, bis sich ein spürbares Wohlbefinden einstellt. In der Regel tritt das angenehme Gefühl bereits nach einer Minute ein.
- 4 Nun tanken Sie beim Einatmen wieder neue Kraft und Energie.



Übung 2 – wechseln Sie den Blickwinkel

Mit größerem Abstand kommen einem die Probleme merklich kleiner vor.

- 1 Während Sie am Schreibtisch sitzen, stellen Sie sich vor, dass Sie jetzt die Perspektive wechseln. Ein Teil Ihrer Seele erhebt sich und betrachtet die Situation, in der Sie sich befinden, von oben. Sie blicken aus der Vogelperspektive auf Ihren Arbeitsplatz herunter. Da man von dort einen besseren Überblick hat, erweitert sich Ihr Horizont.
- 2 Stellen Sie sich einen Weg vor, der in die Zukunft führt, wobei Sie diesen Ort mit hellen und warmen Farben ausstatten.
- 3 Während Sie nun in Gedanken diesen Weg beschreiten, sehen Sie die Anforderungen, die unterwegs von allen Seiten auf Sie einströmen.
- 4 Einige der Aufgaben sind nicht so wichtig und verlieren an Bedeutung. Sie lassen sich schnell, mit minimalem Kraftaufwand, praktisch im Vorbeigehen erledigen.

5 Aufgaben, die für Ihre Zukunft wichtig sind, beanspruchen hingegen mehr Aufmerksamkeit und Zuwendung.

6 Plötzlich liegt der Weg wieder klar vor Ihnen, und Sie sind es, der ihn beschreitet. Damit sind Sie wieder in einer aktiven Rolle und selbstbestimmt. Ein Teil der Aufgaben verliert dadurch an Wichtigkeit.

7 Versuchen Sie sich nun vorzustellen, was für ein schönes Gefühl es sein wird, wenn Sie alles geschafft haben, was Sie sich vorgenommen haben. Mit diesem Gefühl gehen Sie dann wieder an Ihre Arbeit, und es wird Sie mit Sicherheit beflügeln.



Das Wichtige erkennen

„Zu viel Fleiß im Kleinen macht meistens unfähig zum Großen“, sagte der französische Schriftsteller François de La Rochefoucauld. Denn der Tag hat nur 24 Stunden. Konzentrieren Sie sich mehr auf die Dinge, die für Ihr Leben wirklich wichtig sind. Entspannen Sie sich zwischendurch, dann geht vieles leichter.



Interessant & Wissenswert

Ab und zu wäre es schön, eine Schildkröte zu sein, um sich zurückziehen zu können. Gerade in Zeiten, in denen Dauerbeschallung, ein voller Terminkalender und Informationsüberflutung ungebremst auf uns einströmen, bis wir das Gefühl haben, dass wir pausenlos reagieren und trotzdem kein Ende abzusehen ist. Wir haben das Gefühl, die Orientierung zu verlieren, wir funktionieren nur noch und schaffen unser Pensum trotzdem nicht. Wir haben das Gefühl, der Stress bildet eine Mauer um uns herum.

Ein chinesisches Sprichwort besagt: „Wenn du auf der Stelle trittst, durchbrich den Kreis.“ Falls Sie sich also überrollt fühlen, handelt es sich in Wirklichkeit um einen Stillstand. Ihnen ist die Hauptorientierung verloren gegangen, die Durchsetzungskraft fehlt, und Ihr soziales Netz trägt Sie nicht.



Was Sie noch tun können

1. Die Hauptorientierung wiederherstellen

Stürmt alles auf Sie ein, sind Sie nach kurzer Zeit „zu nah am Geschehen“ und können sich nicht

mehr genug abgrenzen. Ähnlich, wie man ein Bild auch nicht aus zehn Zentimetern Abstand betrachten kann, haben auch Sie die nötige innere Distanz verloren.

Eine kurze Entspannungspause stellt diesen Abstand wieder her und wird Ihnen helfen, die wichtigen von den unwichtigen Aufgaben zu unterscheiden.

Nach dieser Pause gehen Sie mit gezieltem Zeitmanagement an die Arbeit und erledigen die Aufgaben in einer bestimmten Reihenfolge:

Typ 1 Hierbei handelt es sich um Aufgaben, die sich am schnellsten erledigen lassen, so dass Sie in sehr kurzer Zeit Erfolgserlebnisse haben. Diese Aufgaben erledigen Sie gleich, da Sie dadurch motiviert werden, weiterzumachen.

Typ 2 Diese Aufgaben sind besonders wichtig für Sie und Ihr weiteres Leben. Von den Ergebnissen hängt ab, ob sich Ihr Leben in der gewünschten Richtung entwickelt. Diese Aufgaben werden manchmal zu Unrecht nach hinten verschoben, dadurch geht wertvolle Energie verloren, und Sie müssen mehr ungeliebte Aufgaben übernehmen, als Ihnen eigentlich lieb ist.

Typ 3 Diese Aufgaben bieten eine Herausforderung. Wenn Sie sich ihnen widmen, spüren Sie hinterher ein tiefes Gefühl der Erleichterung, dass Sie es endlich geschafft haben. Sie erledigen diese Aufgaben sorgfältig und in aller Ruhe, da Sie unter Umständen sehr viel Zeit dafür brauchen werden.

Typ 4 Übrig bleiben Aufgaben, die lästig sind, aber trotzdem gemacht werden müssen. Bei der Erledigung investieren Sie nur so viel Kraft, wie unbedingt nötig ist.

2. Die Durchsetzungskraft wiederherstellen

Eignen Sie sich Techniken an, um unmissverständlich, aber sanft „Nein“ zu sagen. Dazu gehört, dass man vor seiner Absage dem anderen sein Verständnis signalisiert, indem man beispielsweise sagt: „Ich verstehe, dass Sie Stress haben, aber leider habe ich im Moment etwas Dringendes zu erledigen.“

Eine weitere Möglichkeit, das Nein abzufedern, besteht darin, sich für das entgegengebrachte Vertrauen zu bedanken. Oder Sie reagieren einfach mit einem Gegenvorschlag: „Jetzt sehe ich leider keine Möglichkeit, Ihnen zu helfen, aber wir könnten gemeinsam mit Herrn Müller

besprechen, ob er die Aufgabe vielleicht übernehmen kann.“

3. Verbessern Sie Ihr soziales Netz

Als ich in der Klinik arbeitete, kam es immer wieder vor, dass sich Kollegen zunehmend überlastet fühlten. Gehetzt liefen sie durch die Gänge und waren frustriert, weil sie das Gefühl hatten, alles im Alleingang erledigen zu müssen. Anscheinend ruhten sich die anderen Kollegen viel mehr aus.

In Wirklichkeit stimmte aber nur die Kommunikation nicht. Es stellte sich schnell heraus, dass es nämlich allen ähnlich ging, was bereits eine Entlastung mit sich brachte. Dann wurden gemeinsam Lösungsmöglichkeiten gesucht, und alle fühlten sich wesentlich besser. Die Arbeit ließ sich wieder energiegeladener, fröhlicher und effizienter erledigen.



Basics

- Unterscheiden Sie zwischen wichtigen und unwichtigen Aufgaben.
- Sagen Sie auch mal „Nein“.
- Verbessern Sie die Kommunikation in Ihrem sozialen Netz.

Ein Spaziergang für die Augen

Wir brauchen unsere Augen ständig, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Aber beim stundenlangen konzentrierten Arbeiten am Bildschirm ermüden unsere Augen genauso wie beim Autofahren über einen längeren Zeitraum. Die Augenmuskeln benötigen für ihre Arbeit ein Viertel aller vom Körper bereitgestellten Energien.

Deshalb leiden viele Menschen mit vollkommen intakter Sehkraft an überanstrengten Augen. Sie spannen ihre Augen zu sehr an. Stehen die Augenmuskeln unter Dauerspannung, greift die Anspannung auf andere Muskeln über, es kann zu Schmerzen im Kopf- und Nackenbereich kommen.

Auch die Augen selbst werden ohne die nötige Entspannung geschädigt, da sich der Augeninnendruck bei Stress erhöht. Mit einer kurzen Entspannung zwischendurch bleiben Ihre Augen gesund.

Übung 1 – Training für die Augen

1 Sie setzen sich an den Schreibtisch, stützen die Ellenbogen auf den Tisch und schließen die Augen. Sie beugen den Kopf nach vorn und legen ihn in Ihre Hände. Dabei stützen Sie die Handballen auf dem Jochbein ab und verdunkeln die Augenhöhle mit den Händen.

2 Innerlich sagen Sie sich immer wieder: „Locker lassen, locker lassen. Meine Augenlider sind völlig entspannt. Ich sehe vor mir

die Dunkelheit und lasse sie einfach auf mich wirken. Kurzzeitig wollen Bilder, Farben oder Gedanken auftauchen, aber ich konzentriere mich auf die Dunkelheit. Immer wieder lasse ich sie zurückkommen. Ich versinke ganz und gar in der Dunkelheit.“

3 Bei geschlossenen Augen malen Sie mit den Augäpfeln ein Unendlichkeitszeichen, also eine liegende Acht. Dabei werden die Augenmuskeln gleichmäßig entspannt. Diese Übung wiederholen Sie fünfmal.

4 Nun lassen Sie die Hände sinken, öffnen die Augen und nehmen ganz bewusst wahr, wie hell alles um Sie herum ist.

Übung 2 – Erholung für die Augen

1 Betrachten Sie einen Gegenstand in Ihrer unmittelbaren Nähe, beispielsweise auf dem Schreibtisch.

2 Blicken Sie dann an einen entfernten Punkt, etwa indem Sie aus dem Fenster sehen. Dieser neue Fixpunkt bringt für das Auge eine aktive Entspannung, die sich wohltuend auf die Muskulatur auswirkt.

3 Wählen Sie jetzt wieder einen Gegenstand, der vor Ihnen auf dem Schreibtisch liegt, und betrachten Sie ihn in seinen Einzelheiten.

4 Wählen Sie nun einen Gegenstand, der sich irgendwo im Raum befindet, zum Beispiel ein Regal, und betrachten Sie es wenige Sekunden.

5 Nun betrachten Sie irgendetwas an Ihrem Körper: die Fingernägel, Ihre Füße oder die Uhr am Handgelenk.

6 Suchen Sie jetzt etwas in Ihrer Umgebung, das Ihre Laune hebt und Ihnen Freude bereitet. Das können Blumen sein oder ein schönes Bild. Die Entspannung Ihrer Psyche überträgt sich wohltuend auf die Augenmuskulatur.

7 Nun kehren Sie langsam mit den Augen wieder zu Ihrer Arbeit zurück und beenden damit die Übung.



Die Augen aktiv bewegen

Zwischen dem Auge und dem Gehirn besteht eine enge anatomische Verbindung. Entwicklungsgeschichtlich sind Netzhaut und Sehnerv unseres Auges Teile des Gehirns. Daraus lässt sich ableiten, dass Seheindrücke unmittelbar zu Gefühlsreaktionen führen: Beispielsweise weint man, wenn man einen traurigen Film im Kino sieht, oder die Pupillen weiten sich, wenn man Angst bekommt. Folglich sind die Augen viel beweglicher, als es stundenlanges Starren auf den Bildschirm erfordert. Damit nach einigen Jahren keine Fehlhaltungen der Augenmuskulatur entstehen, müssen Sie Ihre Augen immer wieder aktiv bewegen.



Interessant & Wissenswert

Stress kann unsere Augen auf Dauer krank machen. Sie sind von der Natur einfach nicht dafür ausgestattet, stundenlang auf die gleiche Entfernung ausgerichtet zu sein, so wie das unsere Arbeit im Büro von uns verlangt. Bildlich dargestellt ist das im Klischee vom kurzsichtig gewordenen Professor. Die Augenmuskulatur wird ständig einseitig angespannt, und es gibt keinen Ausgleich. Irgendwann wundern wir uns dann über unsere Kopfschmerzen. Dabei liegt auf der Hand, dass sich die nervöse Angespanntheit der Augenmuskulatur auf unsere übrige Kopfmuskulatur überträgt und dadurch Spannungskopfschmerzen ausgelöst werden.

Auch das Auge selbst wird durch die einseitige Belastung geschädigt. Die Folgen können Irritationen beim Sehen, Reizungen und Entzündungen des Auges sein, die sich als Rötung, Schwellung der Augenlider, aber auch verminderte oder vermehrte Tränenabsonderung manifestieren.

Gleichzeitig erhöht sich durch den Stress der Augeninnendruck. Dieser sollte regelmäßig durch Entspannung wieder gesenkt werden, um

einem Glaukom vorzubeugen. Untersuchungen von Professor Dr. Ilse Stempel an der Philipps-Universität Marburg haben belegt, dass ein krankhaft erhöhter Augeninnendruck, der unbehandelt zur Zerstörung des Sehnervs und zur Erblindung führt, durch Autogenes Training oder Hypnose gesenkt werden kann.

Bestimmte im Hirnstamm gebildete Wachstumsfaktoren, die für den Schutz der Netzhaut wichtig sind, können bei erhöhtem Augendruck, beziehungsweise verminderter Durchblutung die Netzhaut unseres Auges nicht mehr erreichen. Dadurch wird die Netzhaut des Auges nachhaltig geschädigt.



Was Sie noch tun können

Eine ganz einfache Möglichkeit bietet der kurze Spaziergang zwischendurch. Unterwegs sind Sie einfach gezwungen, Ihr Auge immer wieder auf unterschiedliche Entfernungen einzustellen. Gleichzeitig nehmen Sie die unterschiedlichsten Farben und Formen wahr und bewegen Ihr Auge dabei ständig hin und her, ohne sich dessen bewusst zu sein.

Da Auge und Gehirn entwicklungsgeschichtlich eng zusammenhängen, wird sich das positive

Gefühl Ihrer Augen danach auch auf Ihre Psyche übertragen. Seheindrücke sind nämlich eng mit Gefühlseindrücken gekoppelt.

Auch in der Traumatherapie gibt es eine neue Richtung, die ein schnelles Hin- und Herbewegen der Augenmuskulatur anwendet. Die so genannte EMDR-Technik (Eye Movement Desensitization) basiert auf der folgenden Grundlage: Startet man längere Zeit auf einen Punkt, wie das bei Gefahr der Fall ist, wird das sympathische Nervensystem aktiviert, das dann die Leistungsbereitschaft steigert. Das passiert zum Beispiel, wenn Sie ununterbrochen Auto fahren oder auf den Bildschirm starren.

Wenn man beide Augen hingegen mehr bewegt, hat dies auf uns einen beruhigenden Effekt, da unser parasympathisches Nervensystem, das für Ruhe und Regenerierung zuständig ist, ange-regt wird.

Entdeckt hat dieses Verfahren Francine Shapiro auf eine ganz zufällige Art und Weise: Als sie eines Tages durch den Park ging, merkte sie, dass bestimmte belastende Gedanken, die sie den ganzen Tag verfolgt hatten, auf einmal verschwunden waren. Zudem fiel ihr auf, dass

diese Gedanken, wenn sie sich wieder absichtlich daran erinnerte, nicht mehr so belastend und real bedrohlich wirkten wie zuvor.

Das Überraschende daran war, dass sie bewusst nichts unternommen hatte, um dies zu erreichen. Frau Shapiro versuchte sofort dem Phänomen auf die Spur zu kommen. Schließlich bemerkte sie, dass ihre Augen immer spontan anfangen, sich sehr schnell auf einer Diagonalen hin und her zu bewegen, wenn sie an diese Probleme dachte.

Danach verschwanden die Gedanken, und wenn sie sich diese wieder in Erinnerung rief, war die mit ihnen verbundene Emotion sehr stark verringert.

Warum sollten Sie also diese Möglichkeit nicht nutzen, um Stress abzubauen?



Basics

- Verändern Sie zwischendurch den Blickpunkt.
- Bauen Sie kleine Entspannungspausen ein.
- Machen Sie hin und wieder einen Spaziergang.

Think Pink – die Motivation wecken

Was bewegt Menschen, auf den Mount Everest zu steigen? Sie haben das positive Bild im Kopf, auf dem Berggipfel zu stehen und ihr Ziel erreicht zu haben. Von diesem Gedanken werden sie so sehr beflügelt, dass sie Anstrengungen, Strapazen und Gefahren überstehen. Nun gibt es natürlich auch Aufgaben, die weniger Anerkennung bieten und dennoch erledigt werden müssen. Die nachfolgende Übung soll Ihnen dabei helfen, wieder schwungvoll an die Arbeit zu gehen.



Übung – eine Verankerung des Positiven

Gönnen Sie sich mit nachfolgender Übung eine kleine Auszeit, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen etwas schwerfällt oder Sie nicht so richtig vorankommen. Sie können dadurch Ihr Unterbewusstsein wieder mit positiven, angenehmen Zielbildern aufladen.

1 Malen Sie sich das Ergebnis Ihres Handelns mit allen positiven Folgen deutlich aus. Formulieren Sie die Folgen in Sätzen, wie zum Beispiel: „Wenn ich mich heute aufraffe und zum Salsakurs anmelde, werde ich viele neue Menschen treffen. Ich werde abends fröhlich sein und viel Spaß haben.“

2 Jetzt malen Sie sich alle negativen Folgen Ihres Nichthandelns deutlich aus: „Wenn ich nicht zum Salsakurs gehe, bin ich ein Langweiler und verpasse viel Spaß im Leben. Ich bin viel häufiger müde und ausgelaugt, weil es mir an schwungvoller Energie fehlt. Mein Körper wird immer schlaffer, und ich grüble über tausend Dinge, ohne dass etwas Sinnvolles dabei herauskommt.“

3 Nun fangen Sie an, die negativen Seiten Ihres Unterlassens bewusst zu übertreiben und zu dramatisieren. Sie stellen sich bildlich vor, wie Sie sich einigeln und zurückziehen, alles Lebendige als Stress empfinden und sich gleichzeitig dafür verurteilen, dass Sie am Leben vorbeileben, obwohl es so einfach wäre, aktiv zu sein.

4 Zum Schluss übertreiben Sie die positiven Seiten Ihres Ziels. Sie stellen sich beispielsweise vor, wie Sie an Ausstrahlung gewinnen, neue Kontakte knüpfen, fröhlicher werden und wie sich diese ansteckende gute Laune auf alle Bereiche überträgt: auf die Arbeit, auf die Partnerschaft und ihr gesamtes Umfeld.

5 Sie entspannen sich kurz noch einmal, schließen die Augen, lassen diesen Film vor Ihrem inneren Auge ablaufen. Sie verändern den Film so lange, bis Sie spüren, dass Sie dieses Ziel unbedingt erreichen möchten. Nun kehren Sie wieder in die Realität zurück.

Anstelle des Salsakurses werden Sie natürlich ein Ziel anstreben, das Ihnen persönlich am Herzen liegt. Sie können diese Übung aber ebenso auf ein bestimmtes Ziel in Ihrer Arbeit übertragen. Probieren Sie diese Methode erst bei kleineren Zielen aus und nehmen Sie sich dann immer größere Projekte vor. Aber bleiben Sie vor allem locker, denn zu den Motivationsstörungen gehört auch das Streben nach absoluter Perfektion, wodurch man manchmal verkrampft. Dann ist es gut, sich durch einen Freund wieder beruhigen zu lassen.



Für mehr Motivation sorgen

Überlegen Sie, wovon Sie sich am meisten motivieren lassen. Zum Beispiel von Lob und Anerkennung? Stellen Sie Ihre persönliche Motivationsliste auf.



Den Widerstand bekämpfen

Wenn Sie etwas Neues vorhaben und ein innerer Widerstand auftaucht, dann geben Sie ihm eine Gestalt. Eine Form, eine Farbe, eine Größe ... Sie können ihn auch auf ein Blatt Papier malen. Diesen Widerstand fangen Sie nun an zu bekämpfen. Beschimpfen Sie ihn, bis Sie ihn besiegt haben.



Die Zufriedenheit spüren

Malen Sie sich bildlich aus, wie Sie sich Ihrer Aufgabe bereits gewidmet haben und welches Ergebnis Sie erreicht haben. Kosten Sie ganz diese tief sitzende Zufriedenheit aus, die sich einstellt, wenn Sie es endlich geschafft haben.



Interessant & Wissenswert

Think Pink, das reimt sich nicht nur, das klingt auch nach guter Laune. Und davon können wir jeden Tag eine große Portion gebrauchen. Bei der morgendlichen Verspätung der U-Bahn, beim Schlangestehen, wenn der Kollege nervt und die tägliche Routine langweilt. Oder wenn Sie morgen endlich mit Ihren guten Vorsätzen beginnen wollen.

Mit eiserner Willenskraft können wir viel erreichen, aber welche Anstrengung kostet das? Mit „Think Pink“ erreichen Sie unmittelbar Ihr Gute-Laune-Zentrum. Sie sind motiviert, und alles geht wie von selbst. Just do it!

Das Prinzip ist ganz einfach: Was immer Sie tun, machen Sie es mit Leidenschaft, Gefühl und Motivation. Willenskraft dagegen ist Zwang und Widerstand. Nur mit dem Glauben an sich, der inneren Überzeugung und mit der Unterstützung des Unbewussten kann Großes gelingen. Denn das Unbewusste ist stärker als der Wille. Ich will jetzt schlafen, aber ich bin noch gar nicht müde. Merken Sie, wie Sie sich damit programmieren, wach zu bleiben?

„Think Pink“ ist eine gute Methode, um sich den Beistand des Unbewussten zu sichern.



Was Sie noch tun können

Zeigen Sie Begeisterung

Wir besitzen eine große Anzahl von Nervenzellen (Neuronen) – zum Zeitpunkt unserer Geburt sind es 120 Milliarden! Im Laufe unseres Lebens werden die Nervenzellen kontinuierlich abgeschaltet. Sind es zu viele, werden wir depressiv und motivationslos. Aufgrund der Neuroplastizität unseres Gehirns können wir die Neuronen durch eine anregende Umgebung und soziales Lernen aber wieder aktivieren. Damit sinkt die Depression, die Motivation steigt und wir gewinnen neue Lebensfreude.

Beginnen Sie mit einem Ritual

Ein Ritual schafft einen leichteren und damit besseren Einstieg, die Sorgen treten erst einmal in den Hintergrund. Viele Schriftsteller legen sich so ein kleines Ritual zu: Der eine streichelt erst seine Katze, der andere muss ausgiebig frühstücken oder langsam eine Tasse Tee trinken ... Vielleicht haben Sie ja bereits „unbewusst“ ein solches Ritual und haben es bisher nur noch nicht gemerkt?

Malen Sie sich das Ergebnis aus

Was motiviert Sie nun bei Ihrer Aufgabe ganz speziell? Je klarer Ihre Vorstellungen sind, umso

leichter stellt sich das Ergebnis ein. Der Bergsteiger Reinhold Messner sagte einmal, dass er – bildlich gesprochen – jeden Abend seinen zukünftigen Berg mit ins Bett nehme.

Bilden Sie Etappenziele

Falls Ihnen das Ziel zu groß erscheint, unterteilen Sie es in einzelne Etappenziele. Vielleicht macht Ihnen ja eine Präsentation ein wenig Angst, aber es ist doch nicht schwer, erst einmal „nur“ einen Anfang zu formulieren. Das kann unter Umständen sogar Spaß machen.

Werden Sie sich Ihrer inneren Motive bewusst

Das Ziel, die Neugier und das Interesse sind innere Motive, während Anerkennung, Belohnung und Gruppendruck meist von außen an einen herangetragen werden.

Die inneren Motive sind tragfähiger, dauerhafter und effektiver.

Belohnen Sie sich nach Teilerfolgen

Vergessen Sie nicht, sich nach jedem Etappenziel angemessen zu belohnen, wobei der Lohn dem Ziel entsprechen sollte. Ist es ein kleiner Erfolg, gibt es eine kleine Belohnung, beispielsweise einen Schokoriegel, ist der Erfolg größer, kann es

eine Reise oder die Erfüllung eines lang gehegten Wunsches sein. Jeder erlebte Erfolg verstärkt die Motivation.

Erledigen Sie zuerst die kleinen Aufgaben

Wenn Sie diese Aufgaben zuerst erledigen, können Sie sich über Teilerfolge zusätzlich motivieren.

Bauen Sie kleine Pausen ein

Wichtig sind kleine Bewegungspausen, in denen die Gedanken auch wieder in den richtigen Fluss gebracht werden. Nach einigen „Erledigungen“ zwischendurch hat man manchmal neue und überraschende Ideen. Halten Sie aber Störungen, beispielsweise Telefonate, möglichst kurz.



Basics

- Wecken Sie Ihre Begeisterung.
- Starten Sie mit einem Ritual.
- Stellen Sie sich das Ergebnis vor.
- Formulieren Sie Teilziele.
- Erkennen Sie die inneren Motive.
- Belohnen Sie sich zwischendurch.
- Beginnen Sie mit den kleinen Aufgaben.
- Nehmen Sie sich kurze Auszeiten.
- Bleiben Sie locker.

2 Progressive Muskelrelaxation



Tagsüber spannen wir, ohne es zu bemerken, ständig irgendwelche Muskeln an. Edmund Jacobson, ein Arzt, der aus Schweden in die USA emigrierte, hat diese Muskelanspannungen gezielt zu einer körperlichen Übung, der Progressiven Relaxation, ausgebaut und die Methode an der Harvard Universität in Kalifornien gelehrt. Indem Muskeln gezielt angespannt werden, kommt es danach zu einer nachweislich verbesserten körperlichen und geistigen Entspannung.

Durch regelmäßiges Üben können Sie ein Relax-Basisprogramm fest im Körper verankern, das relativ einfach zu erlernen ist. Nutzen Sie es, um Blockaden zu lösen und Sorgen und Ängste abzubauen. Sogar bei körperlichen Verspannungen wie Kopfschmerzen ist es hilfreich. Es ist leicht zu erlernen und jederzeit anwendbar.

Kopfschmerzen ade!

Mehr als 50 Millionen Deutsche leiden an Kopfschmerzen. Zwar gibt es 251 Kopfschmerzformen, die Ursache der Kopfschmerzen ist aber meistens eine anhaltende psychische Verspannung, die sich auf den Kopf überträgt. Man kann lernen, die Kopfschmerzen zu verringern, wenn man die Fähigkeit entwickelt, Anspannung und Entspannung gezielt zu dosieren.

Eine aktive Entspannung ist als erste Hilfemaßnahme nützlich, wenn sich eine Schmerzattacke ankündigt. Als Einstieg in die Tiefenentspannung empfiehlt sich die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Diese Entspannungsform ist körperbetont, deshalb leicht erlernbar und mit wenig Aufwand im Kampf gegen Verspannungen und Ängste einsetzbar. Gleichzeitig ist sie eine gute Übungsvoraussetzung für die Grundstufe des Autogenen Trainings, das wir später kennen lernen.

Übung – Progressive Muskelrelaxation im Kopfbereich

Mit dieser einfachen Übung lernen wir, den Kopf- und Nackenbereich gezielt zu entspannen. Damit haben wir gleichzeitig eine gute Erste-Hilfe-Maßnahme bei Kopfschmerzen.

Durch diese Übung entspannen wir aber nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche.

1 Lesen Sie die Übung zuerst aufmerksam durch und schließen Sie dann die Augen.

Nacheinander werden Sie nun verschiedene Muskelgruppen Ihres Körpers an- und entspannen. Die Spannung halten Sie 7 Sekunden lang, die Entspannung sollte dann jeweils ungefähr 30 Sekunden dauern. Bevor Sie zur nächsten Muskelgruppe übergehen, sollten Sie kurz die Entspannung wirken lassen. Atmen Sie sowohl während der Anspannung als auch während der Entspannung ruhig und tief weiter.

2 Wählen Sie eine entspannte, angenehme Sitzhaltung.

3 Ballen Sie die rechte Hand zur Faust und spannen Sie anschließend die Muskulatur im gesamten rechten Arm so stark wie möglich an. Dann konzentrieren Sie sich wieder auf die Entspannung der Muskeln.

4 Verfahren Sie anschließend mit dem linken Arm auf dieselbe Weise.

5 Spannen Sie die Oberarme durch Beugen der Unterarme an und entspannen Sie nach kurzer Haltephase wieder.

6 Spannen Sie nun die Gesichtsmuskeln an. Runzeln Sie so fest es geht die Stirn und ziehen Sie dabei die Augenbrauen so weit wie möglich nach oben. Halten Sie die Spannung wie beschrieben und entspannen Sie die Stirnmuskulatur wieder.

7 Kneifen Sie die Augenlider fest zusammen und bewegen Sie die Augäpfel hin und her. Halten Sie die Spannung an, dann entspannen Sie die Augenmuskeln wieder.

8 Schieben Sie den Unterkiefer möglichst weit nach vorn und entspannen Sie ihn wieder.

9 Falls Sie sitzen, drücken Sie den Kopf so weit und fest wie möglich nach hinten und entspannen Sie anschließend die Nackenmuskulatur wieder.

10 Ziehen Sie die Schultern möglichst weit nach oben und lassen Sie sie dann wieder locker hängen.

11 Spannen Sie abschließend noch einmal alle bisherigen Muskelgruppen an und halten Sie die Spannung, während Sie ruhig weiteratmen. Mit einer tiefen Ausatmung entspannen Sie den Körper wieder.

12 Spüren Sie zum Abschluss kurz in Ihren Körper hinein, um zu beobachten, wie Sie sich jetzt fühlen.



Hilfe bei Schmerzen

Kartoffeln lösen schmerzhafte Verspannungen. Kochen Sie Pellkartoffeln und zerdrücken Sie diese heiß mit samt der Schale. Dann wickeln Sie alles in ein Leinentuch und legen es auf die betroffene Stelle.



Interessant & Wissenswert

Nach einer aktuellen Klassifikation der Internationalen Kopfschmerzgesellschaft werden etwa zweihundert verschiedene Kopfschmerzsyndrome unterschieden. Entsprechend häufig sind Kopfschmerzpatienten in einer neurologischen Ambulanz vertreten, dennoch handelt es sich in 80 Prozent der Fälle um Migräne und Spannungskopfschmerzen. Chronische Kopfschmerzen sollten in jedem Fall vom Arzt untersucht werden.

Spannungs-Entspannungs-Kopfschmerz

Bei andauerndem Stress, aber auch in Zeiten, in denen der Stress endlich nachlässt, wie zum Beispiel im Urlaub oder am Wochenende, kann es zu einem dumpf drückenden Kopfschmerz kommen, der sich anfühlt, als würde einem der Kopf eingepresst. Es handelt sich dabei um einen Spannungs-Entspannungs-Kopfschmerz. Die Ursache liegt in einer Verspannung der Kopf- und Nackenmuskulatur. Lassen Sie es gar nicht erst so weit kommen, sondern lernen Sie mit Hilfe von Entspannungsübungen, die Anspannung gezielt zu dosieren.

Falls es doch so weit kommt und Sie ein Schmerzmittel benötigen, so dosieren Sie es auf keinen

Fall zu niedrig. Nach Empfehlungen einer neurologischen Fachzeitschrift sollten Sie ruhig ein ausreichendes Schmerzmedikament in wirksamer Dosierung wählen, damit das Gehirn auch darauf trainiert wird, dass es sofort Hilfe bekommen kann.

Migräne

Im Unterschied dazu kommt es bei Migräne zu einem pochenden und hämmernden Schmerz im Kopf, der von Übelkeit oder sogar neurologischen Ausfällen begleitet sein kann und sich bei körperlicher Aktivität steigert. Meist ist nur eine Hälfte des Kopfes davon betroffen. Reize aller Art, wie Licht, Gerüche oder Lärm, sind dann unangenehm, man wünscht sich Ruhe und einen abgedunkelten Raum. Dieser Zustand kann bis zu 78 Stunden andauern.

Migräneanfällige Menschen reagieren viel empfindlicher auf Reize als andere. Da sie meist aktiv und lebhaft sind, läuft ihr Gehirn oft auf Hochtouren, bis es letztendlich zur Reizüberflutung kommt. Dazu genügt schon ein kleiner Auslöser.

Durch die Überreizung verkrampfen die Blutgefäße im Gehirn, dadurch erweitern sich reflexartig die großen Kopfarterien im Gehirn. Gleichzeitig

wird dabei die Schmerzschwelle des Nervensystems herabgesetzt.

Da der Migräniker häufig unbewusst Ruhepausen auslässt, ist es sehr hilfreich, ganz bewusst immer wieder durch Entspannungsübungen abzuschalten.



Was Sie noch tun können

Das Autogene Training

Diese Übung lässt sich gut in den kopfschmerzfreien Zeiten erlernen, erfordert aber eine gute Vorstellungskraft. Dafür ist sie auf ein größeres Spektrum anwendbar als die Progressive Muskelrelaxation. Es gibt dabei einen bestimmten Übungsaufbau, der von Professor J. H. Schulz aus den körperlichen Reaktionen in der Hypnose abgeleitet wurde.

Zunächst sagt man sich innerlich den Satz „Ich bin ganz ruhig“ und stellt sich darauf ein.

Ähnlich wie ein Kind, das langsam einschläft, lässt man dann in seiner Vorstellung der Reihe nach die Muskulatur schwer werden, bis der ganze Körper schwer ist.

Dann lässt man in der gleichen Reihenfolge den Körper langsam warm werden. Dadurch werden

die Blutgefäße erweitert, und die Blutzirkulation verbessert sich. Die Atmung lässt man ruhig und gleichmäßig werden. Mit weiteren Übungen lässt sich die Entspannung immer weiter vertiefen. So lernt man, den eigenen Körper und, falls erwünscht, auch die eigene Psyche zu beeinflussen. Man kann beispielsweise Botschaften an das Unbewusste senden, die nach und nach ihre Wirkung entfalten. Mehr zu dieser Technik erfahren Sie ab Seite 42.



Basics

Die Deutsche Migräne- und Schmerzgesellschaft zur Vorbeugung gegen Kopfschmerzen rät:

- Üben Sie, „Nein!“ zu sagen. Sie müssen nicht alle Erwartungen erfüllen. „Nobody is perfect“!
- Stellen Sie nicht zu hohe Ansprüche an sich.
- Planen Sie Ihren Tagesablauf.
- Nehmen Sie sich nicht zu viel vor und vergessen Sie nicht, Pausen einzulegen. Sie müssen nicht immer alles sofort erledigen. Überfordern Sie sich nicht. Genießen Sie Ihr Leben und lassen Sie sich verwöhnen.

Tägliche Ängste vertreiben

Unser Leben wird von zwei Grundgefühlen bestimmt: von der Liebe und von der Angst. Jede unserer Handlungen wird durch eines der beiden Gefühle bestimmt, auch wenn uns das nicht immer bewusst ist.

Und hinter jedem Stress, den wir uns machen, steckt in Wirklichkeit unterschwellige Angst, obwohl unser Leben in Wirklichkeit gar nicht bedroht ist. Die Ängste beziehen sich beispielsweise darauf, den Job zu verlieren und sozial abzurutschen, nicht geliebt zu werden, Ärger zu bekommen oder keine Anerkennung zu erhalten.

Bei Angst spannt man unwillkürlich alle Muskeln an, um kampfbereit zu sein, und atmet flach. Umgekehrt kann man Angst reduzieren, indem man alle Muskeln entspannt und tief ein- und ausatmet.

Mit der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson lernen wir, unsere Anspannung bewusst zu vergrößern, sie unter Kontrolle zu bringen und anschließend zu verringern, um damit auch die Ängste zu besiegen.

Übung 1 – Progressive Muskelrelaxation für den Körper

Nacheinander spannen wir die gesamte Muskulatur im Körper an, halten die Spannung einige Sekunden und entspannen anschließend wieder, so dass sich ein angenehmes Gefühl einstellt.

1 Ballen Sie die rechte Hand zur Faust, als ob Sie kämpfen wollten. Dann spannen Sie die

Muskulatur im gesamten rechten Arm so fest wie möglich an. Halten Sie die Spannung 5 Sekunden – anschließend entspannen Sie die Muskeln wieder.

2 Verfahren Sie mit dem linken Arm auf die gleiche Weise.

3 Im Sitzen: Richten Sie den Oberkörper auf, so, als wenn er von einer unsichtbaren Schnur

gezogen würde, spannen Sie die Muskulatur des Rückens und des Bauches für kurze Zeit an, dann entspannen Sie zunächst den Bauch und atmen einige Male tief durch.

4 Ziehen Sie beide Schultern so weit es geht nach oben, dann lassen Sie die Schultern fallen und entspannen wieder.

5 Spannen Sie die Muskulatur des rechten Beines an, halten Sie die Spannung, dann lassen Sie langsam wieder los.

6 Verfahren Sie auf die gleiche Art mit dem linken Bein.

7 Strecken Sie den rechten Fuß nach unten, beugen Sie die Zehen, drehen Sie den Fuß leicht nach innen, halten Sie die Spannung kurze Zeit, dann entspannen Sie wieder.

8 Machen Sie nun dasselbe mit dem linken Fuß.



Übung 2 – eine Atemübung

Die folgende Übung stammt aus Japan, wo die Menschen darin geübt sind, ihre Gefühle und

damit auch ihre Ängste zu kontrollieren. Auf diese Weise können Sie wieder klar denken und sich auf das Wesentliche, das vor Ihnen liegt, konzentrieren.

1 Atmen Sie tief und hörbar durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus. Achten Sie darauf, dass Sie den Brustkorb beim Einatmen weit öffnen. Beim Ausatmen senken Sie ihn wieder.

2 Diesen Vorgang wiederholen Sie fünfmal. Diese Übung wird in wenigen Minuten Ihre Gefühle, dazu gehört auch die Angst, reduzieren. Die tiefe Atmungsweise führt zu einer verbesserten Sauerstoffzufuhr für das Blut, dadurch werden Sie wacher und frischer, haben klarere Gedanken, und die Angst verfliegt.



Das „Angst-Schiffchen“

Eine nette Beschäftigung für einen Sommerabend ist es, seine Ängste auf ein Blatt Papier zu schreiben, anschließend ein Schiff daraus zu falten und es in einen Fluss oder Bach zu setzen, um zu sehen, wie es davonschwimmt.



Interessant & Wissenswert

Nachfolgend möchte ich Ihnen mit einem einfachen Experiment, das lediglich 30 Sekunden dauert, den Einfluss der Atmung auf Ihre Psyche vorführen.

Atmen Sie aus, schließen Sie den Mund und halten Sie mit Daumen und Finger Ihre Nasenlöcher zu. Innerhalb von kurzer Zeit werden Sie von Angst und Panik beherrscht, deshalb müssen Sie Ihre Nase wieder loslassen und einatmen. Bekommt der Körper nicht ausreichend Sauerstoff, so ruft dies ein Gefühl der Angst hervor. Durch oberflächliches und falsches Atmen wird dem Körper aber chronisch Sauerstoff verweigert, das bewirkt auf Dauer ein ständiges unterschwelliges Angstgefühl. Umgekehrt sorgt eine tiefe Atmungsweise für eine sehr gute Sauerstoffzufuhr für das Blut und damit für den Körper. Man wird automatisch wacher, frischer und hat klarere Gedanken.

Gewöhnen Sie sich deshalb an, regelmäßig und tief zu atmen. Wann immer es Ihnen im Verlauf des Tages einfällt, stellen Sie die Atmung auf langsam, tief und regelmäßig um.

Falls Sie sich einmal besonders unruhig oder ängstlich fühlen, machen Sie einige tiefe Atemzüge extra. Sie werden feststellen, dass Sie anschließend wieder zuversichtlicher und gelassener sind.

Angst bedeutet im Grunde genommen die Vorstellung, dass etwas eintreten könnte, was uns schadet. Wir wissen aber nicht genau, ob es wirklich eintritt. Allein der Gedanke lässt uns alle Muskeln anspannen und verkrampfen.

Aufgrund dieser einfachen Tatsache entwickelte Edmund Jacobson 1938 eine Therapie, mit der wir lernen, unsere Anspannung willentlich zu vergrößern, um sie unter Kontrolle zu bringen und anschließend zu verringern. Analog dazu können wir auch unsere Ängste verringern. Nehmen Sie sich tagsüber mehrfach eine kurze Auszeit, um zu spüren, welche Muskeln Sie gerade angespannt haben. Diese Anspannung verstärken Sie kurzzeitig ganz bewusst und dann entspannen Sie die Muskulatur wieder. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie in sich zusammensacken, wie ein Luftballon, aus dem man die Luft ablässt. Dann wenden Sie sich erneut Ihrer Arbeit zu und bauen wieder positiven Stress auf.



Was Sie noch tun können

Analysieren Sie Ihre Situation genau

Wie hoch würden Sie die Wahrscheinlichkeit, dass die befürchtete Situation eintritt, auf einer Skala von 1 bis 100 einordnen?

Was wäre der schlimmste Fall, der eintreten könnte?

Angst kommt eigentlich von dem lateinischen Wort „angulus“, was so viel wie Enge bedeutet. Und tatsächlich geschieht dabei eine Einengung des Denkens auf eine negative Zukunftsfantasie. Als ersten Schritt müssen wir uns den schlimmsten Fall, der eintreten könnte, den so genannten „worst case“, bewusst machen.

Wie können Sie den schlimmsten Fall abwenden?

Wenn wir den schlimmsten Fall kennen, können wir uns damit befassen, wie wir ihn abwenden. Dazu nehmen wir die Situation erst einmal so an, wie sie ist. Dadurch werden psychologisch gesehen Kräfte freigesetzt, durch die wir wieder imstande sind, klar zu denken. Dann überlegen wir uns verschiedene Lösungsmöglichkeiten. Damit erweitern wir gleichzeitig unsere Flexibili-

tät im Denken und erweitern unsere Perspektive. Falls wir beispielsweise Angst haben, unseren Arbeitsplatz zu verlieren, überlegen wir uns verschiedene Möglichkeiten, zum Beispiel wo wir uns probeweise bewerben könnten. Falls wir uns ohne Anerkennung fühlen, können wir uns überlegen, mit welcher Aktion wir Anerkennung bekommen.

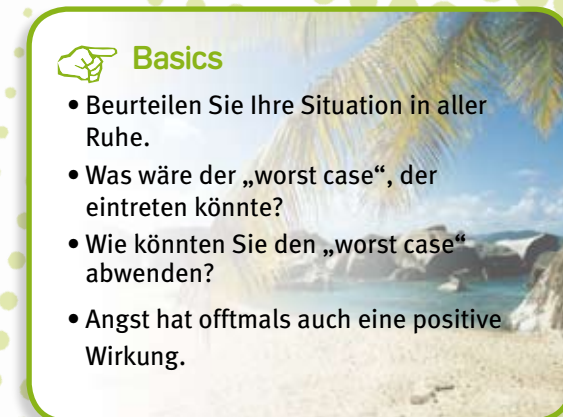
Noch einige positive Worte zur Angst

In gewisser Weise ist Angst auch eine Quelle der Kreativität. Manche Ängste, die uns selbst übersteigert erscheinen, wie beispielsweise das Lampenfieber, helfen uns dabei, uns besonders anzustrengen, indem sie unsere Leistungsbereitschaft auf „Hochtouren“ bringen.



Basics

- Beurteilen Sie Ihre Situation in aller Ruhe.
- Was wäre der „worst case“, der eintreten könnte?
- Wie könnten Sie den „worst case“ abwenden?
- Angst hat oftmals auch eine positive Wirkung.



Endlich gut schlafen

Im Schlaf erholen wir uns. Wir brauchen ihn, um unseren Körper zu regenerieren und unserem Unbewussten die Gelegenheit zu geben, Probleme zu verarbeiten. Wissenschaftliche Forschungen haben ergeben, dass unser Denken während des Schlafes fortgesetzt wird. Sind wir beispielsweise mit einer schwierigen Situation konfrontiert, so fallen uns am darauf folgenden Tag viel leichter Lösungen dazu ein. Deshalb rät der Volksmund auch dazu, erst einmal ein Problem zu überschlafen. Was aber kann man tun, wenn sich der Schlaf partout nicht einstellen will?

Die Progressive Muskelrelaxation ist ausgesprochen wirksam bei Schlafstörungen. Probieren Sie es einfach aus – Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie damit einschlafen können. Ich habe die Übung speziell für das Einschlafen ein wenig abgewandelt.

Übung – Progressive Muskelrelaxation für die Nachtruhe

1 Vor dem Einschlafen begeben Sie sich in eine gemütliche, kuschelige Lage, dann schließen Sie die Augen.
Erinnern Sie sich an ein positives Erlebnis, denn das „Denken“ wird mit hinüber in den Schlaf genommen und „weitergedacht“. Malen Sie sich eine schöne Erinnerung in allen Einzelheiten aus. Wo waren Sie? Wer war dabei? Welche Geräusche oder Worte haben Sie dabei gehört? Was haben Sie gerochen?

2 Formen Sie die rechte Hand zu einer Faust, als ob Sie kämpfen wollten. Dann spannen Sie die Muskulatur im gesamten rechten Arm so fest wie möglich an. Halten Sie die Spannung 5 Sekunden an. Anschließend entspannen Sie die Muskeln wieder. Verfahren Sie mit dem linken Arm auf die gleiche Weise.

3 Ziehen Sie beide Augenbrauen möglichst weit hoch und runzeln Sie dabei die Stirn. Halten Sie die Spannung wieder 5 Sekunden lang – dann entspannen Sie die Muskeln wieder und spüren die Veränderung.

4 Kneifen Sie die Augenlider fest zusammen. Rollen Sie die Augäpfel hin und her. Entspannen Sie anschließend die Augenmuskeln.

5 Drücken Sie den Kopf fest gegen die Unterlage. Halten – entspannen – nachspüren.

6 Ziehen Sie beide Schultern so weit es geht nach oben. Halten Sie die Spannung 5 Sekunden, dann lassen Sie die Schultern wieder ganz locker fallen.

7 Spannen Sie die Muskulatur des Bauches und des Rückens ganz fest an. Halten – entspannen – nachspüren. Atmen Sie einige Male tief durch.

8 Spannen Sie die Muskulatur Ihrer Beine an. Halten – entspannen – nachspüren.

9 Strecken Sie den rechten Fuß nach unten, beugen Sie die Zehen, drehen Sie den Fuß leicht nach innen, halten Sie die Spannung kurze Zeit, dann entspannen Sie wieder.

10 Verfahren Sie auf die gleiche Art mit dem linken Fuß.

11 Atmen Sie ein paar Mal tief durch. Während des Ausatmens sagen Sie sich in Gedanken das Wort „Schlaaaf“. Atmen Sie möglichst langsam aus und dehnen Sie das Wort entsprechend lange. Mit dem Atem lassen Sie all Ihre Energie aus dem Körper fließen. Dann schließen Sie die Augen.

12 Nun können Sie sich bildlich vorstellen, wie Sie schlafen, so, als ob Sie sich selbst dabei zusehen würden.

Sie können die gesamte Übung auch mehrfach wiederholen, bis Sie sich angenehm müde fühlen. Zur Unterstützung können Sie sich auch vorstellen, dass Sie gemütlich in einem dümpelnden Segelboot sitzen oder liegen, während die Sonne warm auf Sie niederscheint.



Das Gegenteil versuchen

Manchmal hilft es bei einer Schlafstörung auch, mit einer paradoxen Intervention einzuschlafen, indem man sich vornimmt, dass man auf keinen Fall einschläft und unbedingt wach bleiben möchte.



Interessant & Wissenswert

Neulich kam eine Patientin in meine Praxis, weil sie schwere Ein- und Durchschlafstörungen hatte. In einem Gespräch stellte sich heraus, dass sie ihr Leben im Eilzugtempo lebte. Morgens sprang sie aus dem Bett, rannte nach kurzer Vorbereitung in die Arbeit. Dort erwartete sie ein Multitasking-Programm: Sie telefonierte, während gleichzeitig die E-Mails beantwortet wurden, organisierte, diskutierte ... und wenn sie abends erschöpft und voller Müdigkeit nach Hause kam, konnte sie trotzdem nicht einschlafen oder wurde nachts wach.

Im Verlauf des Tages hatte sich ihr Adrenalinspiegel so erhöht, dass sie abends nicht mehr zur Ruhe kam. Sie konnte nur mit Mühe einschlafen und wachte nachts regelmäßig um 4 Uhr wieder auf. Am nächsten Morgen war sie natürlich hundemüde.

Wir besprachen, dass sie von nun an genauso fleißig arbeiten würde wie bisher. Sie sollte aber regelmäßige Entspannungspausen in den Tagesablauf einfügen. Etwa dreimal während des Arbeitstages zog sie sich an einen ruhigen Ort zurück, um kurzzeitig die Progressive Muskelrelaxation durchzuführen, später, um das Auto-

gene Training zu üben. Auch am Schreibtisch fügte sie zwischendurch immer wieder kurze Entspannungsübungen ein, ohne dass es besonders auffiel. Nach der Arbeit entspannte sie sich ebenfalls ganz bewusst eine Viertelstunde lang mit einer Übung. Sie verzichtete in dieser Zeit darauf, den Fernseher einzuschalten, wie sie das bisher getan hatte. Nach drei Monaten hatte sich ihr Schlaf vollkommen normalisiert.



Was Sie noch tun können

Statt über eine eventuelle Schlafstörung ins Grübeln zu verfallen oder sich krampfhaft auf das Einschlafen zu konzentrieren, können Sie auch die Einschlafzeit nutzen, um Ihrer Psyche einen guten Dienst zu erweisen.

Zunächst ist es sehr hilfreich, sich vor dem Einschlafen mit positiven Erlebnissen einzustimmen. Dazu können Sie sich die folgenden Fragen stellen:

Wann ging es Ihnen zum letzten Mal im Leben so richtig gut?

Was war das Schönste, das Sie am heutigen Tag erlebt haben?

Auf welche positive Aussicht freuen Sie sich in Ihrem Leben?

Umgekehrt können Sie sich auch vor dem Einschlafen überlegen, auf welches Problem Sie im Schlaf eine Antwort bekommen möchten. Da Ihr Denkablauf im Schlaf weitergeht, lassen Sie Ihr Unbewusstes auf diese Weise am Lösungsprozess teilhaben.

Nach der Formulierung des Problems sollten Sie es aber an Ihr Unbewusstes abgeben und nicht mehr darüber grübeln. Gleich einer Wolke sollten Sie es davonschweben lassen und sich wieder auf angenehme Dinge konzentrieren, damit Sie leichter einschlafen können.

Falls Sie es möchten, können Sie sich auch vor dem Einschlafen überlegen, wem Sie im Traum begegnen oder was Sie gerne erleben möchten. So gleiten Sie allmählich in einen erholsamen Schlaf.

Behebung einer Einschlafstörung

Nutzen Sie als Einschlafhilfe die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und stellen Sie sich dabei eine schöne, entspannte Strand-situation vor. Sie liegen am Meer, und die Sonne scheint. Die heranrollenden Wellen bringen Ihnen Frische und Entspannung, während die zurückrollenden Wellen alles Belastende mit sich fortnehmen.

Behebung einer Durchschlafstörung

Durchschlafstörungen haben viel damit zu tun, dass negative, destruktive Gedanken hochsteigen und sich im Kopf ausbreiten.

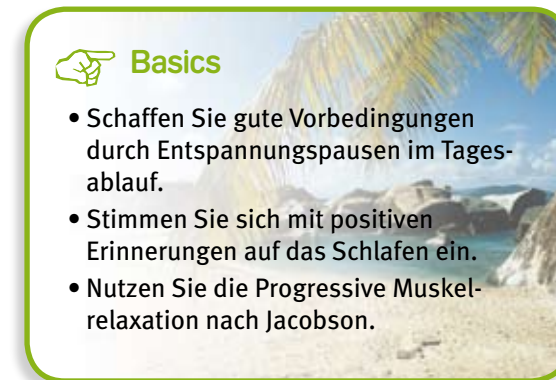
Ersetzen Sie jede negative Suggestion, die auftaucht, durch eine positive Aussage, in der Sie einfach das Gegenteil behaupten. Dann suchen Sie dazu passend nach Erinnerungen in Ihrer Vergangenheit. Bedenken Sie, dass kein Mensch nur ängstlich oder nur schüchtern ist. Jeder hat auch Gegenbeispiele in seiner Vorgeschichte. So gesehen wird die Nacht recht lebendig und konstruktiv für Sie.

Falls Sie aber dazu zu müde sein sollten, relativieren Sie einfach Ihre Probleme, indem Sie sich fragen, wie wichtig sie wohl in fünfzig Jahren sein werden.



Basics

- Schaffen Sie gute Vorbedingungen durch Entspannungspausen im Tagesablauf.
- Stimmen Sie sich mit positiven Erinnerungen auf das Schlafen ein.
- Nutzen Sie die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson.



3 Autogenes Training

Mit der Hilfe unserer Fantasie können wir die Muskelentspannung weiter vertiefen. Durch innere Bilder, die wir zunächst auf den eigenen Körper richten, regen wir ihn an, zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Insofern ist Autogenes Training eine Vertiefung der Progressiven Muskelrelaxation. Später kann man die Bilder in einer sich vertiefenden Entspannung auch auf andere Ziele richten und kommt damit einem tranceähnlichen Zustand nahe, den wir auch bei der Meditation erfahren. Entwickelt wurde das Autogene Training von dem Berliner Nervenarzt Professor J.H. Schultz.

Sie können sich damit wirkungsvoll gegen mentale Überlastung schützen, Ihr Gedächtnis entwickelt seine volle Kapazität, Sie werden sicherer in Ihren Entscheidungen, Ärger lässt sich leichter bewältigen, und sogar Schmerzen können beeinflusst werden.

Mit jeder Anwendung gelingt es Ihnen besser, und Sie fühlen sich bald viel ausgeglichener.

