



Hier habe ich für dich 5 Übungen zum Stressabbau zusammengestellt!

Wer kennt es nicht? Wir fühlen uns im Alltag oft gestresst und wissen gar nicht, wie wir alles bewältigen sollen. Ich habe mich auf den Stressabbau spezialisiert und kann dir einfache Übungen und Techniken zeigen, wie du gelassen bleibst.

Sylvia Stein Heilpraktikerin und Physiotherapeutin
Schwerpunkt Stressabbau

Über mich

Ich bin seit über 20 Jahren Physiotherapeutin und Heilpraktikerin. Ich habe während meinen vielen Berufsjahren, und in der Behandlung von mehr als 10.000 Patienten festgestellt, dass viele Menschen völlig gestresst sind. Durch dauerhaften Stress sinkt die Lebensqualität enorm, und oft sind die Folge ernstzunehmende Krankheiten. Ich habe eine Behandlungsmethode gefunden, bei der ich dir leicht erlernbare Übungen und Techniken zeigen kann, die du gut und einfach in deinen Alltag integrieren kannst, um wieder entspannt und gelassen zu sein.

Ich freue mich, dich auf deinem Weg in die Gelassenheit und Stressfreiheit begleiten zu dürfen.



Was erwartet dich hier?

1. Die Bauchatmung auf Seite 5
2. Stressregulierende Atemtechnik auf Seite 6
3. Entscheidungen treffen auf Seite 7
4. Sich einstellen auf Seite 8
5. Achtsamkeit auf Seite 9



Dein Weg in die Stressfreiheit.



Sei dir darüber im Klaren, dass die Entspannung und Gelassenheit nicht von heute auf morgen stattfindet. Es bedarf Übung und Zeit. Je öfter du die Übungen machst, desto größer ist dein Erfolg und du kommst schneller an dein Ziel. Optimal ist es, wenn du die Übungen täglich machst, über mehrere Wochen. Es ist wie mit dem Fitnessstudio. Um ein sichtbares, bzw. in unserem Fall ein fühlbares, Ergebnis zu erzielen, müssen wir üben bzw. trainieren. Also, halte durch und du wirst sehen, am Ende hat es sich gelohnt! Für mehr Zufriedenheit, Wohlbefinden und Gelassenheit.

1.Die Bauchatmung:

Mit der Bauchatmung kommt dein Körper zur Ruhe, weil der Parasympathikus vom Nervensystem aktiviert wird. Dieser ist für die Entspannung im Körper zuständig.

Übung: Setze, lege oder stelle dich hin. Lege beide Hände entspannt auf deinen Bauch und lenke die Atemluft in Richtung Hände. Spüre, wie sich

deinen Bauch, bei der Einatmung hebt und bei der Ausatmung senkt. Atme ein paar Mal tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus. Wiederhole die Übung so lange, bis du merkst, dass du ruhiger wirst und dich entspannter fühlst.

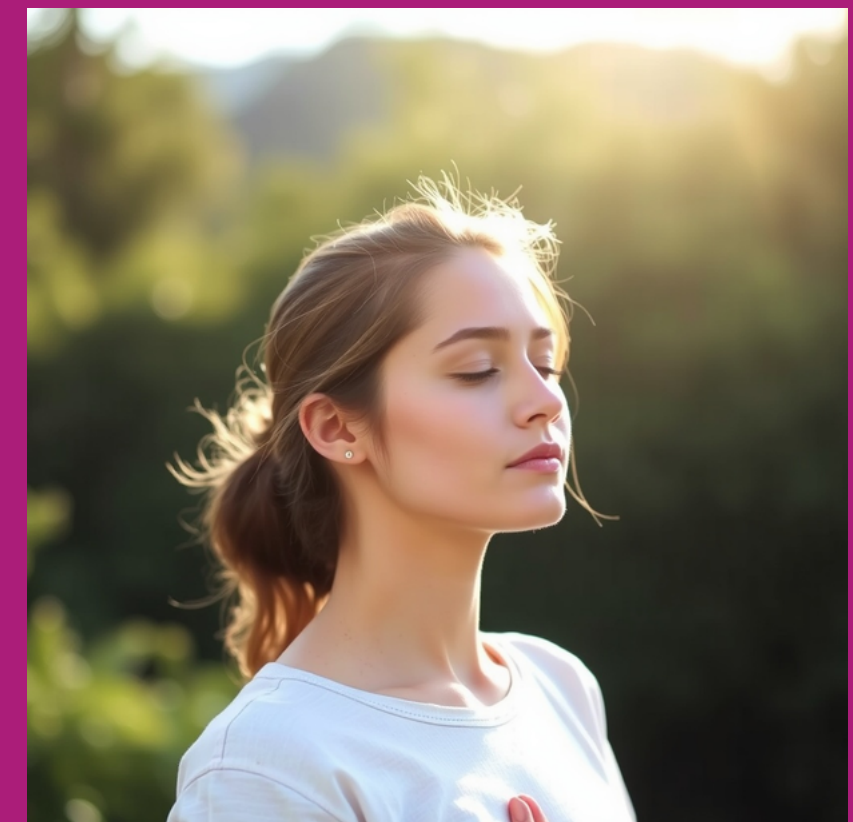


2. Stressregulierende Atemtechnik:

Diese Atemübung reguliert ebenfalls das Nervensystem und aktiviert den Parasympathikus, der für die Entspannung zuständig ist.

Übung: Atme langsam durch die Nase 4 Sekunden ein, tief in den Bauch. Halte dann den Atem für 7 Sekunden an und atme anschließend langsam 8 Sekunden durch den Mund wieder aus.

Wiederhole die Übung solange bis du dich wieder ruhig und entspannt fühlst.



3. Entscheidungen treffen

Manchmal stellen uns Entscheidungen vor eine Herausforderung. Wir wissen nicht, wie wir uns entscheiden sollen oder haben sogar Angst, dass wir die falsche Entscheidung treffen. Das führt zu innerlichem Stress. Wir wissen instinktiv, was die Richtige Entscheidung ist, vertrauen aber oftmals unserem Bauchgefühl und uns selbst nicht.



Übung: Atme tief in den Bauch, wie unter 1. gelernt, und stelle dir die Frage: **“Was ist mir nützlich?”**

Wenn du die Frage, in der Bauchatmung mit einem guten, entspannten Gefühl beantworten kannst. Dann ist es die richtige Entscheidung.

4. Sich einstellen

Oft haben wir vor Situationen Angst, z.B. vor einem Arztbesuch oder Vorstellungsgespräch. Eine sehr effektive Technik, um die Angst zu verlieren ist, sich auf das Ereignis einzustellen. So kennt das Gehirn schon die Situation, bevor sie überhaupt stattgefunden hat, und wir haben keine Angst mehr davor. Diese Übung erfordert etwas Zeit. Mache sie jeden Tag über mehrere Wochen, bis du das Gefühl hast, dass du dich jetzt der Situation stellen kannst.

Übung: Stelle dich konkret in dieser Situation bildhaft vor. So als würdest du sie jetzt schon erleben. Z.B. sitzt du in einem Vorstellungsgespräch deinem neuen Chef gegenüber. Stelle dir vor wie er aussehen könnte und wie der Raum aussehen könnte. Dann stellst du dir vor, wie du ihm ganz entspannt gegenüber sitzt und dich ganz entspannt mit ihm unterhältst. Stelle dir auch vor, dass das Gespräch super verläuft und du den Job bekommst. Du kannst diese Übung auf jede beliebige Situation anwenden.



5. Achtsamkeit

Oft hetzen wir von einem Ort zu anderen. Oder von einem Termin zum anderen. Wir fühlen uns total gestresst und innerlich unruhig. Umso wichtiger ist es gelassen zu bleiben und Ruhe zu bewahren. Denn dieses ständige “unter Strom stehen” raubt uns unnötig Energie.

Deswegen fühlen wir uns oft abgeschlagen und erschöpft.



Übung: Halte inne, wenn du dich gehetzt fühlst.

Mache es dir bewusst.

Atme tief durch und gehe bewusst langsam weiter oder erledige deine Aufgaben bewusst mit Ruhe.