

Stress lass nach



Wer kennt das nicht? Schwitzige Hände, steigender Blutdruck und die totale Anspannung – und alles nur, weil man von Termin zu Termin hetzt, gleich eine wichtige Präsentation halten soll oder man kurz vor Feierabend für den noch „kurz etwas erledigen soll“. Mit diesen fünf Tipps von Lifecoach Hans-Peter Greif überstehen Sie auch die stressigsten Situationen.



MINIPAUSE ZWISCHEN TERMINEN

1. Richten Sie den Blick auf das Zifferblatt Ihrer Armbanduhr.
2. Warten Sie bis der Sekundenzeiger die Zwölf erreicht hat.
3. Verfolgen Sie nun aufmerksam den Sekundenzeiger auf seinem Weg um das Zifferblatt. Richten Sie Ihre gesamte Konzentration auf den Vorgang der Beobachtung aus. Sollten Ihre Gedanken abschweifen, so hat das keine Bedeutung. Richten Sie einfach Ihre Aufmerksamkeit wieder auf den Sekundenzeiger aus und „begleiten“ Sie ihn auf seinem Weg.
4. Nach Ablauf von zwei Minuten nehmen Sie wieder die vorherige Tätigkeit auf oder wiederholen Sie die Übung.



KLEINE AUGENGYMNASTIK BEI BILD-SCHIRMARBEIT

1. Setzen Sie sich bequem hin und atmen Sie bewusst langsam, entspannt und ruhig.
2. Legen Sie die ausgestreckten Zeigefinger etwa dreißig Zentimeter vor Ihren Augen aneinander, wobei sich die Fingerkuppen Ihrer Zeigefinger sanft berühren.
3. Blicken Sie entspannt auf die Fingerspitzen und führen Sie die Hände langsam auseinander. Der Blick bleibt auf die sich auseinanderbewegenden Zeigefinger und gleichzeitig in die Ferne gerichtet, bis die Zeigefinger links und rechts aus dem Blickfeld verschwinden. Der Atem fließt ruhig und entspannt.
4. Die Zeigefinger langsam wieder zusammenführen und den Vorgang (beliebig oft) wiederholen.

STOPP-ÜBUNG BEI NEGATIVEN GEDANKEN

1. Wenn Sie bemerken, dass sich negative Gedanken in Ihnen auszubreiten beginnen, sagen Sie zu sich selbst (in Gedanken) ein klares und deutliches „Stopp“.
2. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung. Atmen Sie betont langsam ein und aus und entspannen Sie ganz bewusst den Unterkiefer.
3. Beenden Sie die Übung mit dem Gedanken „Ich denke und handle positiv!“



SCHNELLE HILFE BEI HOHER ARBEITSBELASTUNG

1. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl.
2. Legen Sie die Hände entspannt auf die Oberschenkel schließen Sie die Augen.
3. Gehen Sie jetzt mit Ihrer Aufmerksamkeit zu den Berührungsflächen Körper-Stuhl.
4. Spüren Sie, wie die Lehne Ihren Rücken sicher stützt und die Sitzfläche Sie sicher trägt.
5. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit jedem ausatmen etwas tiefer in die Sitzfläche sinken und dabei immer ruhiger werden und immer mehr loslassen ... Angenehme Ruhe breitet sich in Ihrem gesamten Körper aus ...
6. Sagen Sie sich in Gedanken: „Ich spüre Ruhe und Gelassenheit.“
7. Beenden Sie die Übung zunächst gedanklich und öffnen Sie dann die Augen. Atmen Sie tief ein und aus und räkeln Sie sich und strecken Sie sich dabei.

KLEINE WOHLTAT FÜR ZWISCHENDURCH

1. Führen Sie die Hände zusammen, wobei die Handinnenflächen sich sanft berühren.
2. Üben Sie nun einen leichten Druck aus auf die Handinnenflächen und beginnen Sie, die Hände kräftig aneinander zu reiben. Durch die Reibung entsteht Wärme. Vorsicht: Nicht zu kräftig reiben!
3. Wenn Sie ein deutliches Wärmeempfinden an den Fingern und Handtellern wahrnehmen, legen Sie die Handballen sanft auf die Augen und Augenumgebung. Die Finger ruhen locker auf der Stirn.
4. Lassen Sie die Wärme und das angenehme Kribbeln ganz nach Ihrem persönlichen Zeitgefühl einige Augenblicke wirken.
5. Genießen Sie die entstehende Entspannung und wiederholen Sie den Vorgang bei Bedarf.

