Dipl.-Psych. Robert Sonntag

Blitzschnell entspannt

100 verblüffend leichte Wege, stressige Alltagssituationen zu bewältigen

TRIAS

Inhalt

Vorwort 7

Einleitung 9
- Was im Stress passiert 9
- Stress schadet auf vielen Ebenen 10
- Entspannung ist die beste Medizin 11
- Sie haben die Wahl und den Nutzen 12
- Wie Sie rasch zur Ruhe kommen 13

Wie der Körper Entspannung schenkt

- Großes Strecken 16
- Isometrischer Schnell-Check 17
- Partielle Muskelentspannung 20
- Muskel-Kurzentspannung 21
- Progressive Muskel-entspannung 22
- Entspannungsbaumeln 24
- Sich zentrieren 24
- Standpunkt klären 25
- Stufen-Entspannung 27
- Fingerpuls-Feedback 28
- Das Atmen zählen 29
- Verzögerte Ausatmung 30

Denken und fühlen Sie sich gelassen

- Wohlfühl-Lächeln 35
- Wahrnehmungslenkung 36
- Ort der Ruhe und der Kraft 37
- Farbentspannung 39
- Streitwert klären 40
- So tun als ob – mental 42
- Imaginativer Beistand 44
- So tun als ob – real 47
- Positive Selbstgespräche 48
- Fragen stellen und entspannen 49
- Positiv-Liste 51
- Problem-Paket ins Schließfach 52
- Problem verschieben 53
- Im Weltraum entsorgt 54
- Problem begraben 56
- Ruhepunkt 57

Entspannung fast nebenbei finden

- Ausatmen – Schultern runter 62
- Shiatsu schenkt Entspannung in Sekunden 64
- In Licht baden 65
- Bei Musik entspannen I 66
- Bei Musik entspannen II 68
- Periphere Selbstprogrammierung 69
- Wasserfall genießen 71
- Düfte entspannen 72

Wenn's ganz schnell gehen muss

- Spürsinn 76
- Christiaan-Barnard-Schnellentspannung 77
- Drei-Schritt-Selbstkontrolle 78
- Singen 79
- Verlangsamen 80
- Per Fingerdruck entspannt 82
- Notfallpunkt 83
- Abreaktion zur kurzfristigen Entlastung 83
- Wahrnehmungslenkung in Akutsituationen 84
- Glückseliger Blick in die Zukunft 86
- Anti-Angst-Atmung 87
- Ärger nach Plan 88
- Entspannung und frisch mit Pfarrer Kneipp 89
- Entspannungsbrille 90

Special: Als Autofahrer unterwegs 92

Inhalt

Zwischenzeiten zur Entspannung nutzen

- Stille Phase 100
- Durchatmen 101
- Augenblicke 102
- Flachlegen 102
- Füße hoch 103
- Schlafpause 104
- Sekundenschlaf 104
- Sauerstoffdusche 105
- Bewegen 106
- Strichmännchen malen 107
- Wartezeiten überbrücken 107
- Orte der Entspannung aufsuchen 108
- Entspanntes Arbeitsende 109
- Start in den Feierabend 109
- Rückschau am Abend 111
- Vor dem Einschlafen 112

Miteinander arbeiten und reden

- Regelkreis des effektiven Arbeitens 117
- Ziele helfen weiter 118
- Prioritäten setzen 119
- Leistungskurve beachten 121
- Zeit planen 122
- Kleine Arbeitstechniken 123
- Störungen 124
- Telefon 126
- Gespräche ohne Stress 128
- Fachchinesisch macht Stress 130
- Positive Worte verwenden 130
- Nein sagen 132
- Mit Humor geht alles besser 133
- Umgang mit schwierigen Menschen 134

Literaturempfehlungen 135

Einleitung

Entspannung ist notwendig, weil ihr Gegenspieler, die Spannung und mehr noch die Überspannung, auf Dauer nicht auszuhalten sind. Weder unsere Leistungsfähigkeit noch die Gesundheit oder das Wohlbefinden können stabil bleiben, wenn wir ständiger Anspannung ausgesetzt sind. Wir brauchen den regelmäßigen Wechsel zwischen Spannung und Entspannung.

Was im Stress passiert

Immer wenn wir Ereignisse als gefahrvoll erleben, wird das sympathische Nervensystem aktiviert: Der Herzschlag beschleunigt sich, die Muskeln spannen sich an, die Atmung wird schnell und flach, körpereigene Energie wird bereitgestellt. Das abwägende, prüfende, urteilende Denken, das uns Menschen auszeichnet, wird blitzartig blockiert. Für unsere Vorfahren war dieser Reflex lebensnotwendig. Er diente der blitzartigen Vorbereitung auf einen Kampf oder auf die Flucht vor feindlichen Tieren oder Menschen.

Heutige Stressbelastungen am Arbeitsplatz, im zwischenmenschlichen Bereich, im Straßenverkehr usw. lassen sich jedoch durch Kampf oder Flucht in der Regel nicht lösen. Im Gegenteil: Hier ist der körperliche Alarm hinderlich und gefährlich, weil er nicht durch entsprechende Aktivität abgebaut wird. Folglich schädigt er die Gesundheit, schwächt das Leistungsvermögen, beeinträchtigt das Wohlbefinden und kann sogar lebensbedrohlich sein.

Auch am Arbeitsplatz hat Stress eine Reihe von negativen Auswirkungen, zum Beispiel: Zunahme der Fehlerhäu-

figkeit, Schwächung der Leistungsfähigkeit, Abbau der Motivation, Abnahme der Kreativität, Verminderung der Gedächtnisleistung,

Beeinträchtigung des Betriebsklimas, Steigerung krankheitsbedingter Fehlzeiten.

Wir sprachen von der in grauer Vorzeit sinnvollen Blockade des Denkens als Teil des Stressmechanismus. Heute kann allein dieser Vorgang zu einem Fiasko führen. Unser Leben ist voll von kleinen und großen Prüfungssituationen. Das beginnt bereits in der Schule mit Klassenarbeiten, setzt sich mit Prüfungen und Examina aller Art fort und

GUT ZU WISSEN

Stress schadet auf vielen Ebenen

Typische gesundheitliche Risiken des Stress sind:

- Abnahme der Erholungsfähigkeit und deren Folgen
- Herz- und Kreislaufstörungen, Arteriosklerose, Herzinfarkt
- Belastungen und Erkrankungen der Atemwege
- Störungen und Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich
- Anfälligkeit für Infektionskrankheiten aller Art
- rheumatische Erkrankungen
- Muskelverspannungen und Spannungskopfschmerzen
- Schlafstörungen
- andere psychosomatische Erkrankungen

Störungen im psychosozialen Bereich, die häufig bei Stress auftreten, können sein:

- allgemeine Gereiztheit und Aggressivität
- wachsende Konfliktbereitschaft
- Absinken des Selbstwertgefühls
- Verminderung der Durchsetzungsfähigkeit
- zunehmend negative Einstellung zur Arbeit und zum Leben
- Angst und depressive Verstimmungen
- Kontaktscheu
- dauerndes sorgenvolles Grübeln

endet noch längst nicht mit Gesprächen, Debatten, Verhandlungen, Präsentationen und öffentlichen Auftritten.

- Mark Twain hat richtig erkannt: »Das Gehirn ist eine wunderbare Sache. Es funktioniert vom Augenblick der Geburt an bis zu dem Moment, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten.«

Wenn ein Mensch in einer solchen Entscheidungs- und Prüfungssituation in Stress gerät und deshalb eine Denkblockade bekommt, dann hat er seine Chancen, diese Situation zu seinem Vorteil zu gestalten, bereits zu einem großen Teil verspielt.

Entspannung ist die beste Medizin

Sie sehen, es gibt genug Anlass, sich mit der Frage zu beschäftigen, was man gegen den täglichen Stress unternehmen kann, um gesund zu bleiben oder wieder zu werden. Seelisch stabil, ausgeglichen und belastbar zu sein, sich im Kontakt mit anderen Menschen wohl zu fühlen, leistungsfähig zu bleiben und in Entscheidungssituationen sein Bestes geben zu können, soll unser Ziel sein.

Die Grundfertigkeit im Kampf gegen den zerstörerischen Stress ist die Fähigkeit sich zu entspannen, denn:

- Wer angespannt ist, befindet sich nicht mehr im Gleichgewicht. Menschen, die ihre Balance verloren haben, geraten leicht ins Straucheln.
- Übergroße Anspannung kostet viel Energie. Das ist so, als wollte man sein Auto bei angezogener Bremse zur Höchstgeschwindigkeit bringen. Wer stressbedingt unnötig Energie verbraucht, dem fehlt sie an anderer Stelle.
- Verspannungen blockieren das Denken und verhindern damit den Zugang zu wichtigen Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten. Wer ohne diese Ressourcen persönliche oder berufliche Ziele erreichen will, wird sich schwertun und wenig Erfolg haben.

Einleitung

Sie haben die Wahl und den Nutzen

Die Blitz- und Schnell-Entspannungstechniken sind in unterschiedlichen Stress-Situationen ratsam und sehr nützlich, zum Beispiel:

- im Umgang mit schwierigen Menschen (Kunden, Klienten, Mitarbeitern, Vorgesetzten, manchen Nachbarn und Verwandten);
- bei einer hektischen Sitzung, Versammlung oder Beratung;
- während einer wichtigen mündlichen oder schriftlichen Prüfung;
- beim Unterrichten, Präsentieren oder Referieren;
- im Verlauf hitziger Debatten oder Streitgespräche und in Konfliktsituationen;
- vor, während oder nach anstrengenden Arbeiten;
- bei einer kritischen Situation im Straßenverkehr;
- in Momenten, in denen sich Ängste, Blockaden, Erregungszustände und Spannungen zeigen;
- wenn die Konzentration, Gedächtnisleistung oder Schlagfertigkeit zu wünschen übrig lässt;

AUS DEM LEBEN

Die Legende erzählt, dass eines Tages, als der greise Apostel Johannes mit seinem zahmen Rebhuhn spielte, ein Jäger zu ihm kam, der sich über solch niederen Zeitvertreib des angesehenen Mannes wunderte. »Wieso gibst du dich mit einem so geringen Mittel der Ergötzung ab?« fragte er. Johannes entgegnete: »Warum trägst du deinen Bogen nicht immer gespannt in deiner Hand?« »Das darf man nicht«, erwiderte der Jäger, »denn sonst verlöre er an Spannkraft. Wenn ich dann einen Pfeil abschießen möchte, hat er keine Kraft mehr.« Johannes antwortete: »Junger Mann, so sollst auch du dich an der kleinen und kurzen Erholung und Entspannung meines Gemütes nicht stoßen. Denn wenn dieses sich nicht zuweilen eine solche Entspannung gönnt und seine Anspannung etwas lockert, dann wird es durch die unablässige Anspannung matt und kann der Kraft des Geistes nicht mehr Folge leisten, wo es die Notwendigkeit erfordert.«

- in Phasen, in welchen die Zuversicht, Lebensfreude oder das allgemeine Wohlbefinden geschwächt ist;
- wenn Sie sich matt, erschöpft und ausgebrannt fühlen;
- bei Störungen des Lebensrhythmus, der inneren Harmonie und Ausgeglichenheit;
- wenn am Abend das Abschalten und das Ein- bzw. Durchschlafen nicht gelingen wollen.

Wie Sie rasch zur Ruhe kommen

Können Sie sich etwas Schöneres vorstellen, als den Reichtum unbegrenzter Zeit in vollen Zügen zu genießen? Nutzen Sie diese Chance, wann immer Sie sie haben. Nehmen Sie sich Zeit für alles, was ein menschliches Leben ausmacht.

Es ist bedauerlich, aber häufig ist unser Zeitbudget knapp bemessen. Ein paar Sekunden oder auch drei Minuten könnten wir uns schon abzwacken. Aber was lässt sich in einigen Sekunden oder Minuten schon erreichen? Eine ganze Menge. Das verspreche ich Ihnen.

Tipp

Ein irischer Text sagt es so:

- Nimm dir Zeit, um zu arbeiten, es ist der Preis des Erfolges.
- Nimm dir Zeit, um nachzudenken, es ist die Quelle der Kraft.
- Nimm dir Zeit, um zu spielen, es ist das Geheimnis der Jugend.
- Nimm dir Zeit, um zu lesen, es ist die Grundlage des Wissens.
- Nimm dir Zeit, um freundlich zu sein, es ist das Tor zum Glücklichsein.
- Nimm dir Zeit, um zu träumen, es ist der Weg zu den Sternen.
- Nimm dir Zeit, um zu lieben, es ist die wahre Lebensfreude.
- Nimm dir Zeit, um froh zu sein, es ist die Musik der Seele.