



# Entspannung

So genießen Sie jeden Tag:

- Lernen Sie, den Alltag entspannt zu erleben
- Das richtige Essen gegen Stress
- Test: Welcher Entspannungstyp sind Sie?

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Geleitwort</b> .....	11
<b>1 Einführung</b> .....	13
Am Anfang steht der Stress .....	14
Wie wirkt sich Stress auf unseren Körper aus? .....	14
Helfen Nikotin und Alkohol zur Entspannung? .....	16
<b>2 Der tägliche Stress</b> .....	17
Anspannung – Verspannung – Entspannung .....	18
Ursachen für Stress .....	20
Folgen von Stress .....	22
Stress ist normal .....	23
... und wird zur Gewohnheit .....	25
<b>3 Entspannung contra Stress</b> .....	27
Was ist eigentlich Entspannung? .....	28
Was hindert die Menschen daran, sich zu entspannen? .....	29
Der Mensch ist selten bei sich .....	33
Entspannung als Lebensgefühl .....	35



<b>4 Entspannungstechniken</b> .....	37
Autogenes Training (AT) .....	38
Atementspannung .....	38
Fantasiereise .....	38
Feldenkrais .....	39
Massage .....	39
Meditation .....	40
Progressive Muskelrelaxation .....	40
Visualisierung .....	40
Yoga .....	42

<b>5 Welcher Entspannungstyp bin ich? Der Entspannungstest</b> .....	43
Entspannungstyp der Stille .....	44
Entspannungstyp der Lebendigkeit und Kreativität .....	45
Welcher Entspannungstyp bin ich? .....	46
Test .....	47

<b>6 Entspannungsübungen</b> .....	55
Planen des Wochenendes .....	56
Körperreise .....	60
Schlafen .....	62
Assoziationen bilden .....	66
Schreiben .....	69
Rituale .....	72
Visualisierung .....	76



Autogenes Training (AT) . . . . .	78
Atmung . . . . .	85
Kreativität . . . . .	89
Distanzierung . . . . .	92
Differenzieren zwischen Wesentlichem und Unwesentlichem . . . . .	94
Bei-sich-sein-Methode . . . . .	97
Annehmen/Akzeptieren . . . . .	101
Fantasiereise . . . . .	103
Meditation . . . . .	106

<b>7 Entspannt in stressigen Situationen</b> . . . . .	109
Umgang mit Konflikten . . . . .	110
Stress am Arbeitsplatz . . . . .	112
Aufgabenberge . . . . .	113
Schlechte Laune . . . . .	113
Prüfungsstress . . . . .	115
Arbeitslosigkeit . . . . .	116
Flugangst . . . . .	117
Winterblues . . . . .	118

<b>8 Entspannungsvitamine für Körper und Seele</b> . . . . .	123
Essen gegen den Stress und für mehr Entspannung . . . . .	124
Die richtige Ernährung zur Entspannung . . . . .	126

<b>9 Entspannungs- rezepte</b> . . . . .	133
Getränke . . . . .	136
Hauptgerichte . . . . .	140
Nachtsnacks . . . . .	146

<b>Rat und Tat</b> . . . . .	149
Wichtige Adressen . . . . .	149
Internet . . . . .	149
Buchtipps und CD . . . . .	150
Interview mit Entspannungs- pädagogin Ursel Neef . . . . .	151

<b>Autoreninfo</b> . . . . .	155
------------------------------	-----

<b>Register</b> . . . . .	156
---------------------------	-----





# Der tägliche Stress

2



In vielen Gesprächen mit Menschen, die nach Entspannung suchen, habe ich erfahren, was sie sich unter Entspannung vorstellen und von ihr erhoffen. Einige Motive fielen mir in diesen Gesprächen immer wieder auf: Menschen wünschen sich eine tiefe Entspannung, die sie ein Stückchen aus ihrem Alltag herausnimmt, statt Entspannung in ihren Alltag hinein-zulassen; sie wollen Zeit gewinnen für noch „mehr“ in ihrem Terminkalender, noch mehr in noch kürzerer Zeit schaffen, anstatt sich auf das Wesentliche zu fokussieren. Sie wollen eine Art möglichst einfache „Zauberformel“ kennenlernen, die ihnen eher hilft, mit ihrem Alltag umzugehen, als selbst die Verantwortung für ihre Zeit und ihre Kraft zu übernehmen. Entspannung bedeutet für sie oft, eine Technik zu beherrschen, die ihren Alltagsstress wie von selbst redu-



ziert, Stressiges und Ärgerliches von ihnen fernhält. Wenn das nicht unmittelbar passiert, empfinden sie Entspannung als Zeitverschwendung, überflüssig und sinnlos.

Ganz so einfach ist es mit der Entspannung nicht. Wie beim Sport, wo einmalig 30 Minuten Laufen keinen Marathonläufer aus Ihnen macht, so braucht auch Entspannung Ausdauer, Regelmäßigkeit, Geduld und auch Zeit. Jedoch ist diese Zeit nicht fehlinvestiert. Wer regelmäßig bewusst und zielgerichtet entspannt, der gewinnt Zeit, und diese Zeit gewinnt Qualität.

Entspannungstechniken können zu einer Gewohnheit werden, und schließlich erhält Entspannung Einzug in Ihren Alltag. Sie können Ihre alltäglichen Verrichtungen, Aufgaben, Ihren Umgang mit sich, mit anderen Menschen, anders gestalten – gelassener, ruhender und achtsamer. Das ist das Ziel jeder Entspannung.

Dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie Entspannung funktioniert und wie sie gelernt werden kann durch das regelmäßige Üben verschiedener Techniken, aber auch was sie darüber hinaus sein kann – als Integration in den eigenen Alltag. Anhand verschiedener Techniken können Sie Ihre eigenen, individuellen Entspannungsmöglichkeiten finden.

---

## **Anspannung – Verspannung – Entspannung**

Entspannung löst Anspannungen und Verspannungen, allgemein kann sie als das Lösen von Spannungen bezeichnet werden. Dieses Lösen wirkt körperlich wie auch seelisch. In beiden Bereichen baut Entspannung Stress ab und löst

Spannungen. Oft merken wir unsere Anspannungen allerdings erst, wenn sie ein hohes, gesundheitsschädigendes Maß erreicht haben. Wir nehmen erst dann die Symptome wahr sowie ernst und suchen Entspannung, wenn die seelische und körperliche Gesundheit bereits bedroht sind.

Wenn wir besonders gestresst sind, kein Licht am Ende des Tunnels sehen, hektisch und überladen durch den Terminplan hetzen, reizbar und ermüdet sind und unser Kopf schmerzt, bräuchten wir ganz dringend Entspannung, überlassen sie aber genau dann gerne anderen, die mehr Zeit haben als wir selbst. So werden Vorläufer und Warnsignale meist verdrängt, überspielt und nicht ernst genommen. Um das zu vermeiden, sollte Entspannung ein täglicher Begleiter sein, der präventiv und in akuten Stresssituationen hilft.

Unser Körper sendet klare Zeichen, wenn er Pausen braucht und das gesunde Stressmaß überschritten ist. Oft jedoch hören wir nicht hin, merken die Zeichen nicht und wollen sie nicht merken. Wir verdrängen und verharmlosen sie. Obwohl schon alles auf Alarmstufe Rot steht, drosseln wir unser Tempo nicht, sondern legen es als Stärke aus, durchzuhalten. Unsere Vorstellungen über uns, unser Organisationstalent und unsere Belastbarkeit gehen auf Kosten unserer Gesundheit. Doch Stress ist kein Thema, dass sich beiseite schütteln lässt wie eine lästige Fliege. Es drohen ernsthafte gesundheitliche Schäden für Körper und Psyche. Daher ist es besonders wichtig, zu merken, wenn die Grenze zur krankmachenden Belastung überschritten ist.

**Typische körperliche Warnsignale für zu viel Anspannung und Stress sind dauernde Magen- und Darmbeschwerden, Atemschwere, flache und schnelle Atmung, Schweißausbrüche, schnelle Ermüdung, Schlafstörungen, Verspannungen vor allem im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich sowie regelmäßige Kopfschmerzen.**

Aber auch unsere Psyche gibt Signale, wie dauernde negative Gedanken („Ich schaffe das nicht!“, „Alles wird mir zu viel!“ etc.), Konzentrationsschwäche, innere Unruhe, Angst, Nervosität, Gereiztheit. Diese Symptome nehmen zu, der Übergang zum sogenannten Burn-out ist fließend. Depression, Schlaflosigkeit, chronische Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Suchtverhalten (vermehrtes Rauchen, Kaffeegenuss etc.) sowie Magenschleimhautentzündungen sind typische Hinweise, dass dringend ein Arzt aufgesucht werden muss und der eigene Umgang mit sich und dem Alltag überdacht und neue Wege gefunden werden müssen.

Dabei ist Stress aber nicht generell schlecht. Wir brauchen ihn, er treibt uns an und macht uns leistungsfähig. Um leistungsfähig zu bleiben, braucht es dazu immer wieder Phasen einer zielgerichteten Entspannung. Wird der Stress zu viel, geht viel Energie sinnlos verloren, sie kann nicht mehr effektiv eingesetzt werden. Für alltägliche, einfache Dinge brauchen wir mehr Energie als eigentlich nötig. Dieser Prozess kann bis hin zur Erschöpfung gehen. Als Folge davon werden wir antriebslos, brauchen immer mehr Kraft für einfache Dinge. Um Zeit

dafür zu gewinnen, werden erholsame Phasen und Tätigkeiten immer mehr reduziert. Alltägliches wird zur Last und fällt schwer, immer mehr fühlen wir uns ausgelaugt, gestresst, diktiert und haben das Gefühl, diese Situation nicht ändern zu können.

## TIPP

Beobachten Sie sich genau! Was senden Ihr Körper und Ihre Psyche für Signale? Geht es Ihnen gut? Oder finden Sie sich in der Auflistung der Symptome wieder? Haben Sie fast täglich Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, fühlen sich müde, reizbar oder sind traurig? Dann müssen Sie dringend etwas an Ihrem Lebensrhythmus und Ihrem Umgang mit sich, Ihren eigenen Kräften und Ressourcen sowie Ihrem Alltag ändern.

## Ursachen für Stress

Ein Entspannungsbuch muss sich zunächst mit Stress auseinandersetzen. Um herauszufinden, was wir von Entspannung erwarten, was wir brauchen und wobei uns Entspannung helfen soll, müssen wir zunächst klären, was uns stresst. Was ist es eigentlich, das unseren Pulsschlag erhöht, uns nicht zur Ruhe kommen lässt, uns schlecht schlafen lässt, Magendruck und Kopfschmerz bereitet? Was steckt hinter dem allgegenwärtigen Begriff Stress?

Der Begriff Stress ist ein aus dem Englischen abgeleiteter Ausdruck und meint Druck und Anspannung. Auch im

Lateinischen bedeutet „stringere“ so viel wie anspannen. Aber was ist es, das uns unter Druck und Anspannung setzt? Was passiert da mit und in uns? Stress meint eine psychische und physiologische Reaktion auf Reize – die sogenannten Stressoren, die es uns ermöglicht, besondere Anforderungen zu bewältigen. Stress ist also eine sinnvolle Reaktionsweise. Der Begriff wurde 1936 durch den Mediziner Hans Selye aus der Physik entlehnt und bezeichnete zunächst alle Reaktionen des Körpers auf jegliche Anforderung. Heute meint Stress meist nicht mehr allgemein alle Reaktionen auf Anforderungen, sondern vielmehr einen Zustand, in der die Person sich passiv erlebt, ohne direkten Einfluss auf die Situation und mit der Annahme, aus eigener Kraft die Dinge wenig bis gar nicht bewältigen zu können. Umgangssprachlich fühlen wir uns durch Stress einer Lage ausgeliefert. „Ich habe so viel Stress“ drückt aus, dass der Stress von außen über uns hereinbricht und etwas mit uns macht.

Was stresst uns? Stressoren können diverse Dinge sein – physikalische, äußere Stressoren wie Temperatur, Lärm, Raumklima, Lichtverhältnisse etc. und emotionale, innere Stressoren wie eigene Einstellungen, Erwartungen und Befürchtungen. Auf diese Stressoren reagiert unser Körper, denn er fühlt sich bedroht und mobilisiert auf diese Weise seine Kraft, sein Alarmsystem und passt sich der Bedrohung an. Es gibt eine ganze Liste psychosozialer Stressfaktoren: von Zeitmangel, Termindruck und Lärm über Schulden, Schichtarbeit, Über- und Unterforderung im Beruf, Langeweile, großer Verantwortung, Mobbing und Angst zu versagen, nicht zu genügen, sozialer

## TIPP

Wichtig für jede Entspannung ist, seinen „Feind“ zu kennen. Was sind Ihre eigenen Stressfallen? Wo im Alltag liegen Ihre Zeit- und Energiediebe? Was ist bei Ihnen zu viel oder zu wenig? Erkennen Sie Ihre eigenen Stressoren! Machen Sie sich eine Liste, mit all Ihren eigenen Stressoren, die Sie belasten und beschäftigen. Mithilfe dieser Liste können Sie herausfinden, was Sie für sich und gegen den Stress – auch präventiv – tun können.

Isolation, Reizüberflutung bis zu Schlafmangel, Krankheiten, Schmerzen, Konflikten und essenziellen Ereignissen wie Prüfungen, Operationen etc. Die Liste ist sicher nicht vollständig und doch wird sich wohl jeder in ihr an der einen oder anderen Stelle wiederfinden.

Alles kann Stress auslösen. Alles, was uns überfordert, überfrachtet, was zu viel ist und andererseits was zu wenig ist, was fehlt. Müssen wir jeden Tag Überstunden absolvieren, fühlen wir uns unter Druck, ausgelaugt und sind gestresst. Sind wir arbeitslos, haben wir Angst vor der Zukunft, fühlen unsere Existenz bedroht, sind wir ebenfalls gestresst. Auf emotionaler Ebene gilt das Gleiche: Haben wir viele, enge soziale Kontakte, fühlen wir uns bedrängt, fremdbestimmt, uns fehlt Distanz – wir sind gestresst. Sind wir jedoch ungewollt allein, fühlen uns einsam, isoliert, haben Sehnsucht nach Nähe – wir sind gestresst. Das Maß ist bei jedem ein anderes, jeder erreicht

seine Stressgrenze in einem anderen Tempo und Ausmaß, und jeder geht anders mit seinem Stress um. Die einen leiden mehr unter äußeren Stressoren wie dem überfüllten Terminplan, die anderen mehr unter inneren Stressoren wie ihren eigenen Emotionen.

Dieses Buch unterstützt Sie dabei, herauszufinden, was Sie individuell brauchen, um weniger Stress und mehr Entspannung in Ihr Leben zu bekommen. Wichtig ist, dass Sie sich aktiv für Ihre eigene Entspannung einsetzen, die Verantwortung übernehmen und diese Aufgabe nicht nach außen zu anderen abgeben.





## Folgen von Stress

Stress ist allgegenwärtig. Ergebnis davon sind Emotionen wie Traurigkeit, Ärger, Angst, Hilflosigkeit, Hoffungslosigkeit, ein stärkeres aggressives Verhalten, Geiztheit und Müdigkeit. Durch die Überbelastung innerer und äußerer Reize spart auch unser Gehirn Energie ein, umso viel wie möglich dem Umgang mit der Belastung zur Verfügung zu stellen. Als Folge davon entstehen Verwirrung, Vorurteile, Konzentrationsmangel und Vergesslichkeit. Unser Verhalten ist geprägt durch Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, sozialen Rückzug, verminderte

Kreativität und geminderten Aktivismus. Auch unser Körper zeigt Folgen des Stresses: von Übelkeit, Atemlosigkeit, Magen- und Darmproblemen über Haarausfall, einem schlechten Hautbild, rötlichen Augen bis zu Herzstechen und Schwächung des Immunsystems, was schnell zu hartnäckigen Infekten führt. Langfristig kann so der Verdauungsprozess ernsthaft gestört und der Blutdruck bedrohlich erhöht werden. Dadurch steigt das Risiko eines Herzinfarktes und Schlaganfalls deutlich. Umso intensiver und langfristiger wir Stressoren ausgesetzt sind, desto empfänglicher werden wir dafür. Es entsteht ein Stresseufeldkreis – wir empfinden immer schneller stärkeren Stress. Stress löst andere Emotionen in uns aus – wie Ärger und Angst – die uns ihrerseits stressen und so fort.

Einerseits emotionaler sowie sozialer Stress und die andererseits körperlichen Fehlhaltungen, Schmerzen und Stress verstärken sich gegenseitig. Nicht umsonst gibt es Sprüche wie: „Wer Ärger hat, beißt auf die Zähne!“ oder „Es schlägt ihm auf den Magen“. Emotionale und körperliche Beschwerden hängen eng zusammen. Die ausgelösten körperlichen Symptome führen zu Fehlhaltungen und Druck, was wiederum die Psyche belastet und so fort.

Die durch Stress ausgelösten An- und Verspannungen halten wir für völlig normal. Sie fallen uns kaum noch auf. Erst wenn sie ein bestimmtes Maß erreicht haben, werden wir aufmerksam. Es ist, als ob wir in einem fremden Körper wohnen, um den wir uns nicht selbst kümmern müssen. Der andauernde Kopfschmerz wird ignoriert bzw. nicht wahrgenommen, erst wenn er sich zu einer anständigen Migräne ausgeweitet



# Register

- Achtsamkeit 9, 31ff., 36, 40, 42, 64, 72, 84f., 87, 99, 106ff., 118
- Alarm 19f., 23
- Alarmzustand 14
- Alkohol 16, 124f., 142
- Alltag 9, 11f., 18ff., 23, 26, 28ff., 33, 35f., 38, 40, 46ff., 51ff., 67, 70ff., 74f., 81, 89, 92, 94ff., 99f., 105, 113ff., 119, 152
- Anforderung 14, 20, 50
- Angst 9, 19ff., 30f., 33, 50, 60, 70f., 83, 92, 97f., 100ff., 114ff., 118
- Anspannung 9, 14, 18ff., 28f., 36, 54, 57, 61f., 76, 84f., 112, 151ff.
- Antriebslosigkeit 19, 23, 30
- Arbeit 9, 11, 23, 56f., 60, 63, 73, 76, 83, 99, 101, 112, 120f.
- Arbeitslosigkeit 21, 116f.
- Ärger 9, 18, 22, 30, 33, 56, 60f., 71, 74, 79, 86, 92, 94, 101ff., 108, 110, 113, 115, 117
- Arzt 19, 23, 31, 60, 76f., 80
- Atem 19, 22, 38, 42, 61f., 66, 81, 83, 86f., 89, 118, 121, 151
- Atmung 38, 40
- Aufmerksamkeit 14, 31, 33, 44f., 57, 60ff., 66, 78f., 81f., 84, 86ff., 91, 94f., 97, 99, 101, 107f., 118, 134
- Balance 9, 11, 34, 36, 54, 60, 80, 89, 97, 114
- Bauch 62, 78, 84, 87, 151
- Bedürfnis 26, 33ff., 44, 46, 50ff., 60, 63, 79, 89, 93, 97ff., 103, 112, 117, 119, 126, 134
- Belastung 9, 19, 22, 76, 92, 100
- Beruf 20, 23f., 48, 89f., 95, 99, 112, 115
- Bewusstsein 40, 79, 100, 103, 106, 134, 151
- Blutdruck 14ff., 22
- Bluthochdruck 25
- Darm 15, 19f., 22f., 62, 84
- Depression 9, 19, 25, 134, 146
- Druck 9, 14ff., 20ff., 28, 30, 35, 40, 44, 49ff., 78, 83, 97, 110, 113, 118
- Durchfall 25
- Eltern 33, 65, 101
- Emotion 9, 20ff., 28, 33, 38, 52f., 76, 81, 83f., 89, 92f., 96f., 101f., 106, 115, 117, 152
- Energie 19, 21f., 24, 26, 51ff., 83f., 92ff., 99, 101ff., 115, 120, 128, 132
- Erholung 15, 16, 28, 49, 60, 112, 152
- Erwartung 20, 33f., 93f., 103
- Fernsehen 28, 63, 103
- Forderung 93, 97, 111
- Freizeit 26, 28, 112
- Gedanken 19, 28, 33, 45, 53, 56, 66, 69ff., 75, 78f., 86, 89, 92, 98ff., 106, 108, 111, 113f., 116ff., 151
- Gefühl 9, 20, 28, 35f., 39f., 45, 51, 53, 57, 71f., 75, 78, 81f., 84f., 89, 92, 97, 99, 101ff., 108, 110, 114, 116ff., 126
- Gelassenheit 9, 11f., 31f., 36, 38, 42, 50ff., 54, 86, 99
- Genuss 19, 66, 72
- Gewohnheit 18, 25f., 32, 53, 63, 72f., 89, 95, 152
- Grenzen 19, 25, 30, 50, 79, 90, 95, 99, 107
- Grübeleien 45, 53, 69, 71, 108, 113, 116
- Hektik 9, 11, 14, 16, 26, 44, 54, 81, 99, 113
- Herzinfarkt 16, 22
- Herz-Kreislauf-System 16, 119, 131

Konflikt 21, 97, 100f., 108, 110  
 Konzentration 19, 22, 25, 30, 38, 40, 58, 112  
 Kopfschmerz 19, 20, 22ff., 30, 35, 60, 78, 85  
 Körperwahrnehmung 40, 78, 81  
  
 Langsamkeit 58, 99,  
 Lebensrhythmus 20, 23, 84  
  
 Magen 15, 19f., 22ff., 30, 35, 47, 49, 60, 63, 78, 84, 112, 118, 126  
 Migräne 22f.,  
 Mobbing 20  
 Müdigkeit 19, 22f., 30, 84, 88  
 Muskulatur 24, 38, 51, 57, 62, 77, 99, 119, 151  
  
 Nervosität 19, 25, 112, 117f.  
  
 Parasympathikus 14, 16  
 Probleme 9, 16, 22, 38, 45, 62, 68ff., 84, 92, 101, 121  
 Prüfung 21, 23, 31, 60, 76f., 80, 84, 106, 115f.  
 Puls 20, 24f., 28, 31, 38, 50, 63, 78, 84, 151  
  
 Ressourcen 20, 34f., 61, 97, 99, 106  
 Rituale 53, 72f., 75  
 Ruhe 9, 12, 15, 20, 24, 31f., 36, 38, 44f., 48, 52, 54, 56, 64f., 69f., 72, 77, 81, 83, 86f., 98f., 104, 106f., 115, 121f., 131, 151  
  
 Schichtarbeit 20, 65  
 Schlaf 28, 30, 35, 51f., 60, 62ff., 69, 73, 82, 115, 117  
 Schlaflosigkeit 19  
 Schlafstörung 19, 22f., 25, 131, 134, 139, 146  
  
 Schlaganfall 22  
 Schmerz 19ff., 30, 35, 40, 57, 60, 76, 78, 85, 97, 99, 118, 130  
 Seele 23, 42, 52, 56, 62ff., 71, 76, 79, 99, 103, 110, 114, 123, 125f.  
 Signale 19f., 23, 60  
 Sinne 9, 51f., 72, 105, 124  
 Sorgen 9, 31, 45, 47, 52ff., 60, 65f., 69ff., 75f., 101, 106, 112f., 116f., 119, 121, 153  
 Spannung 40, 52, 56, 62, 81, 94, 105, 110, 151f.  
 Sport 18, 26, 28, 46, 49, 58, 63f., 83, 85, 120  
 Stille 36, 40, 44f., 54, 60, 66, 76, 84, 98, 101, 105f., 108, 118  
 Stress 9, 11, 14, 16ff., 31ff., 38, 40, 44, 50ff., 56, 72, 74ff., 80ff., 85, 87, 89, 93, 97, 100ff., 106, 110ff., 115, 121, 124, 126ff., 132, 134f.  
 Stressfaktor 20, 23, 25, 53  
 Stressfalle 12, 21, 35, 50  
 Stressoren 15, 20ff., 26, 38  
 Sympathikus 14, 16  
 Symptome 19ff., 57, 60  
  
 Terminkalender 9, 18, 30f., 35, 44, 98f., 112  
  
 Überlastung 23  
  
 Verspannung 9, 18f., 22, 24, 38, 40, 68  
  
 Warnsignale 19, 23  
 Wohlbefinden 14, 31, 38, 60, 76f., 112, 124, 126f., 132, 134, 137, 146  
 Wut 9, 24, 28, 31f., 71, 83, 92, 115, 117  
  
 Zeitmangel 20  
 Zeitdruck 15  
 Zeitverschwendung 18, 25