



DRUCKEN



FENSTER SCHLIESSEN

EINFACH LOSLASSEN

Klassische Anti-Stress-Methoden

Begraben Sie doch mal Ihren Ehrgeiz: Sich einfach austoben und Gefühle zeigen macht richtig locker.

- **Bloß kein Stress:** Mut zur Muße
- **Freizeitrekord:** Zeit wie Sand am Meer
- **Hilfe, Hektik:** Alarmsignale des Körpers
- **Positiver Stress:** Ohne Druck nichts los
- **Time-Management:** Werden Sie zum Chef Ihrer Zeit
- **Interview:** Das sagt der Experte zu Stress
- **Einfach loslassen:** Klassische Anti-Stress-Methoden
- **Entspannt abtauchen:** Exotische Relax-Ideen
- **Der große Test:** Wie hoch ist Ihr Stressfaktor?

Sport

Ausdauersport eignet sich wegen der gleichmäßigen Belastung besonders gut und stärkt zudem das Herz-Kreislauf-System. Lassen Sie sich dabei den Wind um die Nase wehen und tanken Sie frische Luft – so verfliegt jede hektische Stimmung im Nu. Auch das Tennismatch mit dem Kollegen nach der Arbeit kann herrlich entspannen, aber nur, wenn Sie ihm nicht gerade den Fehltritt vom Vormittag heimzahlen wollen. Geben Sie richtig Gas, aber vergessen Sie das Punkte zählen.

Entspannung

Bei der Progressiven Muskelentspannung werden bestimmte Muskelgruppen angespannt und wieder locker gelassen. Sie konzentrieren sich dabei auf das Gefühl der entspannten Muskeln und genießen die Ruhe und Gelassenheit. Super zur Entspannung zwischendurch. Weitere Infos darüber erhalten Sie bei Volkshochschulen und Krankenkassen.

Yoga knüpft an Bekanntes (Gymnastik) an und ist für viele leichter zu erlernen als andere asiatische Techniken wie Qigong oder Tai-Chi. Zu empfehlen ist eine spielerische, nicht zu streng auf Körperbeherrschung ausgelegte Form des Hatha-Yoga. Am besten unter Anleitung, denn nur dann können Sie den Kopf „abgeben“. Autogenes Training ist eine Art Selbsthypnose. In Gedanken sagen Sie sich einfache Sätze vor. Zu Beginn etwa „Ich bin ganz ruhig und entspannt“. Geübte erzielen so binnen weniger Minuten einen Zustand tiefer Entspannung. Allerdings benötigen Sie Geduld, denn Erfolge stellen sich oft erst nach Wochen ein.

Nichtstun und Schlafen

Gönnen Sie sich ein Nickerchen! Das wird noch entspannender, wenn Sie mit sanftem Druck und kreisenden Bewegungen Schläfen, Stirn, Nacken und das „Meer der Energie“ – einen Akupressurpunkt eine Handbreit unter dem Bauchnabel – mit Lavendelöl massieren. Übrigens: Sogar ein ungestörtes Fünfminutenschläfchen auf dem Bürostuhl weckt neue Kräfte und hilft über das mittägliche Leistungstief hinweg.

Essen

Einmal richtig in Ruhe essen – dazu zwingt Sie zum Beispiel die Artischocke. Die Distelfrucht wird nämlich Blättchen für Blättchen abgezupft, in Dips getunkt und dann regelrecht „abgezutschelt“. Und das braucht seine Zeit.

Lachen

Schütten Sie sich so richtig aus, denn Lachen entspannt und regt die Produktion von Glückshormonen an. Schon ein breites Grinsen zwischendurch wird Ihre Laune spürbar bessern.

Aromatherapie

Unser Geruchssinn ist direkt mit der Steuerzentrale für Gefühle und Empfindungen im Gehirn verbunden. 3 bis 6 Tröpfchen 100 Prozent reines Öl wie Ylang-Ylang, Melisse oder Sandelholz ins Wasser eines Aromalämpchens, und die Sinnesreise beginnt.

weiter zu ▶ Entspannt abtauchen: Exotische Relax-Ideen

