KliPa

Raus aus der Spirale – Coping-Strategien to go

10.04.2025 | S. Kappel | Dipl. Entspannungspädagogin

Coping-Strategien – to go

Kliniken an der Paar
AICHACH-FRIEDBERG

Sie können Stress nicht vermeiden, aber Sie können bewusst mit ihm umgehen.

Kliniken an der Paar
AICHACH-FRIEDBERG

Coping-Strategien - Achtsamkeit

Kliniken an der Paar
AICHACH-FRIEDBERG

Beobachten ohne zu Bewerten:
Nicht jede Beobachtung bedarf einer bewussten Bewertung. Viele negative Emotionen entstehen durch Bewertungen der Gedanken, Situationen die im Grunde keine Würdigung verdient haben.

- Jede Beobachtung darf da sein. Bedank dich dafür und schieb sie dann weiter.

Gedanken Stopp:
Macht das Gehirn immer weiter und weiter? Dreht sich alles nur um den einen Gedanken?
Um die eine Bewertung?

- Augen schließen. Innerlich Stopp sagen, dabei ein Stoppschild oder die Stoppgeste bildlich vorzustellen. Frag dich rational „Was ist hier gerade passiert?“ Die Situation wahrnehmen, jedoch wieder nicht bewerten. 3 – 5 mal tief in den Bauch atmen. Augen öffnen, Denkmuster überprüfen und beschließen „Nein, so will ich die Situation nicht!“.

Coping-Strategien - Achtsamkeit

Kliniken an der Paar
AICHACH-FRIEDBERG

Positives Denken, Affirmationen:

Schlechte Gedanken ziehen uns runter, rauben uns die Energie. Wer ständig an sich zweifelt, macht sich im wahrsten Sinne des Wortes klein. Die Körperhaltung passt sich den negativen Gedanken an. Verspannungen und Schmerzen entstehen.

Schließe die Augen, atme 3 x bewusst ein und aus, versuch dich in eine aufrechte Körperhaltung zu bringen. Nun sag dir deine Affirmation 3 x ganz bewusst vor. Keine Verneinungen!! Durch häufige Wiederholung manifestiert sich der positive Gedanke, die positive Energie.

- Ich bin richtig und wichtig, so wie ich bin!
- Ich bin frei das zu tun, was ich will!
- Ich bin voller Selbstvertrauen und weiß dass alles gut wird!
- Mein Leben bietet mir unendlich viele Möglichkeiten!
- Ich verdiene Reichtum!
- Ich habe ein Recht darauf geliebt zu werden!
- Ich darf meinen Kummer und meine Ängste frei lassen!
- Ich bin glücklich und zufrieden und Ruhe in mir!

Coping-Strategien - Achtsamkeit

Kliniken an der Paar
AICHACH-FRIEDBERG

Visionboard:

Durch die Visualisierung der eigenen Ziele, Wünsche, Werte wird uns das Erreichen dieser Ziele erleichtert.

Denke groß! Was willst du erreichen? Was sind deine Ziele? Wovon träumst du? Nichts ist unmöglich. Nimm dir ein schönes großes Blatt, zeichne, schreibe, klebe deine Visionen auf, benenne einen Zeitpunkt zu dem die einzelnen Ziele erreicht werden sollen und häng dein eigenes Visionboard an einen Platz, an dem du oft vorbei läufst. Bei jedem Blick darauf, werden deine Ziele verinnerlicht. Von Zeit zu Zeit kann das Plakat überarbeitet werden, erreichte Ziele werden abgehackt.

Raus aus der Situation:

Wenn Du in einer Stresssituation bist, versuch die Stelle auf der du stehst zu verlassen. Das muss nicht gleich ein Räumliches Verlassen sein. Oftmals reicht es einen Schritt zurück zu gehen und die Situation von dort aus zu beobachten. Durch das Verlassen der Situation zeigst du, Stopp, so nicht!

Coping-Strategien - Achtsamkeit

Kliniken an der Paar
AICHACH-FRIEDBERG

Erden: Wenn wir nicht geerdet sind, sind wir nicht stabil. Wir stehen weder stabil im Leben, noch fühlen wir uns stabil in uns selbst. Wir sind also nicht in unserer Mitte, sondern fühlen uns unsicher, haltlos und leicht aus der Bahn zu werfen. Es kann auch sein, dass wir uns so instabil fühlen, dass uns der leiseste Windhauch zu Boden werfen kann.

- Achte auf einen bewussten, stabilen Stand. Beine hüftbreit, Fersen auf den Boden, Fuß bewusst nach vorne abrollen, Zehen spreizen und auf dem Boden ablegen.

Ankern: Wissen Sie was alle Schiffe machen, wenn Sie nach langer anstrengender Fahrt im Hafen einlaufen, – egal ob groß oder klein? Sie setzen einen Anker. Einen Anker der ihnen Sicherheit, Halt und Ruhe gibt.

- Schließe die Augen. Denk an ein Ereignis, an einen Augenblick, einen Ort, bei dem es dir fantastisch ging. Wie hast du dich in diesem Moment gefühlt? Was hast du empfunden? Was hast du gespürt? Verbinde nun dieses Gefühl des größten Wohlbefindens mit einer dir zuvor ausgedachten Geste z.B: dem Om-Zeichen (die Fingerspitzen von Daumen und Zeigefinger bilden einen Kreis. Die Restlichen Finger sind abgespreizt). Je öfter du dieses Wohlgefühl mit deiner Geste ankerst, um so schneller kannst du dich aus schwierigen Situationen mit einfach dieser Geste rausholen.

Coping-Strategien - Achtsamkeit

Kliniken an der Paar
AICHACH-FRIEDBERG

Sie MÜSSEN nichts:

Irgendwann müssen wir alle sterben. Ansonsten müssen wir gar nichts. Sie **GLAUBEN** wahrscheinlich, dass Sie müssen, in Wahrheit gibt es hier bei uns keine Sklavenarbeit mehr und niemand kann Sie zwingen, dass Sie zur Arbeit gehen. Niemand kann Sie zwingen, zu essen oder für Ihre Familie zu sorgen. Sie **MÖCHTEN** aus irgendeinem Grund arbeiten, vielleicht, weil Sie für sich und ihre Familie sorgen **WOLLEN**. Aber Sie müssen nicht. Wenn Sie wollen, können Sie sofort Ihre Familie verlassen und sogar als Bettler ein neues Leben beginnen. Aber wahrscheinlich **WOLLEN** Sie das nicht. Lassen Sie folgende Aussagen auf sich wirken: „Morgen **MUSS** ich wieder arbeiten gehen.“ „Morgen **MUSS** ich wieder Geld verdienen.“ Fühlen Sie in sich hinein. Was bewirken Aussagen wie diese in Ihnen? Das kleine Wörtchen „muss“ erzeugt unbewusst einen großen Druck oder zumindest eine gewisse Enge oder Demotivation. Ganz besonders, wenn Sie wiederholt glauben, etwas tun zu müssen.

Freuen Sie sich auf Neues und arbeiten Sie an Ihren Glaubenssätzen. Es ist ganz leicht. **Ab sofort dürfen Sie das Wörtchen muss mit „kann“, „darf“, oder „will“ ersetzen**: „Morgen **DARF** ich wieder arbeiten gehen…“ „Morgen **WILL** ich wieder Geld verdienen…“ Halten Sie nun abermals kurz inne und achten Sie auf Ihre Gefühle. Was bewirken diese Glaubenssätze in Ihnen? Wie fühlt es sich an, etwas tun zu **DÜRFEN**, anstatt es tun zu müssen?

Coping-Strategien - Achtsamkeit

Kliniken an der Paar
AICHACH-FRIEDBERG

Mit Achtsamkeit gut in den Tag zu starten

- Wenn du es einrichten kannst, gehen morgens einige Minuten an die frische Luft. Mache einen kleinen Morgenspaziergang, vielleicht kannst du ja sogar den Sonnenaufgang genießen – was für ein Start in den Tag
- Gönne dir ein tolles, nahrhaftes Frühstück, dass du möglichst ohne Eile zu dir nimmst! Auf diese Weise verhinderst du, das du schon angespannt am Arbeitsplatz ankommst.
- Um dich zu spüren und zu dir zu kommen, kannst du noch eine kurze Achtsamkeitsmeditation machen.
- **Farben:**

Blau: entspannend und harmonisierend, fördert das Einschlafen
Grün: beruhigend, konzentrationsfördernd, regenerierend auf den Organismus
Rot: Aktivierung für Körper und Geist, zu viel rot fördert Aggressionen
Orange: Leistungssteigernd, Stimmung aufhellend
Gelb: optimistisch stimmend und die geistige Aktivität anregend

Coping-Strategien - Achtsamkeit

Kliniken an der Paar AICHACH-FRIEDBERG

Dankbarkeit am Abend:
Dankbarkeit wird von der Psychologie zunehmend als Schlüssel zu Zufriedenheit und als effektiver Schutz vor Überspannungen beurteilt.

Reflektiere den vergangen Tag in deiner Wohlfühlumgebung. Vielleicht mit einer Tasse Tee oder Schokolade in der Hand. Es müssen nicht die riesen großen Projekte sein, fang klein an. Sei dankbar das du lebst, das du ein Dach über den Kopf hast, soweit gesund bist, das du nicht hungern musst. All das sind die Alltagsdinge die wir als ganz selbstverständlich voraussetzen.

- Was war heute gut?
- Was hat gut funktioniert?
- Was hab ich alles geschafft?
- Was hat mir Spaß gemacht?

Glücksglas oder Erinnerungsglas: Im Laufe des Jahres erinnert man sich eher an die negativen Dinge die passiert sind. Durch Sammlung der schönen Momente kann man sich schnell wieder in die damals empfundene Glücksmomente zurückholen.

Coping-Strategien - Achtsamkeit

Kliniken an der Paar
AICHACH-FRIEDBERG

Mit Kaffeebohnen ins Glück (oder Kieselsteine, Knöpfe, Murmeln, …

Durch diese simple Übung wird das Gehirn auf die Wahrnehmung positiver Ereignisse in der Umwelt trainiert und sensibilisiert. Da die entsprechenden neuronalen Verbindungen gestärkt werden, wird es den Betroffenen schon bald viel leichter fallen, positiv zu denken. Und positive Gedanken führen zu positiven Gefühlen.

Stecken Sie sich morgens eine Handvoll Kaffeebohnen in Ihre linke Hosentasche. Für jeden schönen Moment geben Sie eine Kaffeebohne von Ihrer linken Hosentasche in Ihre rechte. Seien Sie aufmerksam und lassen Sie sich überraschen. Es gibt sie, die schönen Momente im Leben: ein Kompliment, etwas ist Ihnen gelungen, ein angenehmes Gespräch, ein guter Duft, ein erfrischendes Getränk, ein schöner Blick aus dem Fenster und vieles mehr. Am Abend vor dem Schlafengehen werden Sie überrascht sein, dass es doch ein paar Kaffeebohnen in Ihre rechte Tasche geschafft haben. Lassen Sie die schönen Erlebnisse nochmal Revue passieren. Was hatten Sie zu diesem Zeitpunkt Schönes erlebt? Welche Gefühle hatten Sie? Lassen Sie diese schönen Momente nochmal Revue passieren. Mit all Ihren Sinnesorganen: Was haben Sie dabei gesehen? Was haben Sie gehört? Konnten Sie etwas riechen, schmecken? Sie können diese positiven Erinnerungen mit in Ihren Schlaf nehmen, wo diese von Ihrem Unterbewusstsein gespeichert und Ihre Träume verschönern werden.

Coping-Strategien - Achtsamkeit

Kliniken an der Paar AICHACH-FRIEDBERG

Düfte: Wohlgerüche wurden schon immer mit Wohlbefinden assoziiert. Sobald uns ein angenehmer Duft in die Nase steigt, atmen wir automatisch tiefer durch.

Beruhigend und Entspannend: Salbei, Geranie, Lavendel, Jasmin, Kiefernnadeln, Melisse, Sandelholz, Ylang-Ylang, Zitrone, Baumaromen, Neroli, Röm. Kamille, Weihrauch, Muskatellersalbei, Grapefruit…

Schlaf: Lavendel, Baldrian, Indische Narde, Bergamotte, Röm. Kamille, …

Aktivierend, Konzentrationsfördernd: Zitrone, Orange, Bergamotte, Rosmarin, Minze, Pfefferminze, Thymian, Eukalyptus, Wildorange

Lachen: vermindert Stress und seine Folgen, das Immunsystem wird gestärkt, die Sauerstoffaufnahme wird erhöht, regt den Verdauungstrakt an (Massage des Verdauungstraktes über das Zwerchfell)

Coping-Strategien - Atmung

Kliniken an der Paar
AICHACH-FRIEDBERG

Atmen sie sich in Stresssituationen frei.

Bauchatmung: Atmen Sie durch die Nase ein, während Sie den Bauch hinausstrecken. Im Laufe Ihres Einatmens sollte Ihr Bauch mehr anschwellen. Zählen Sie während des Einatmens bis 4. **AUSATMEN**: Nach dem Einatmen beginnen Sie mit der Ausatmung. Diese sollte mindestens doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Atmen Sie durch den Mund möglichst langsam aus und zählen Sie dabei mindestens bis 8. Damit Sie auch wirklich langsam ausatmen, können Sie den Luftstrom, der aus Ihrem Mund fließt, mit einer Lippenbremse verlangsamen. Dazu spitzen Sie die Lippen wie beim Pfeifen (oder Küssen). **VERSTÄRKUNG**: Stellen Sie sich vor, dass Sie beim Ausatmen (durch den Mund mit gespitzten Lippen) all Ihren Stress und all das, was Sie belastet, in einer Wolke ausatmen.

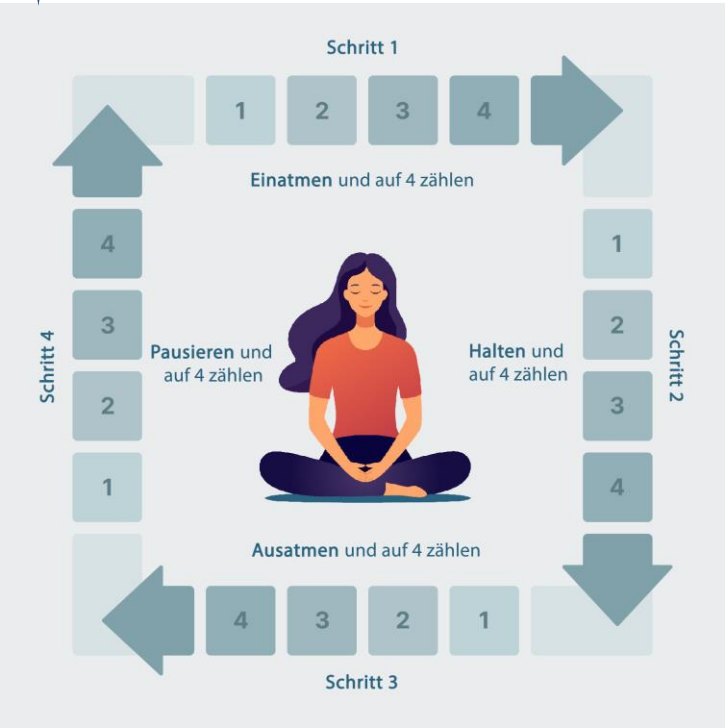
Bienen-Atmung: Stelle dich aufrecht hin und atme durch die Nase ein. Mit dem Ausatmen summ wie eine Biene „mmmmmmm“ oder „sssssssssss “. Die Lippen liegen dabei locker aufeinander. Summe so lange wie es ohne Anstrengung geht . Dann atme wieder ein und beginne erneut zu summen. Wiederhole die Übung in deinem eigenen Atemrhythmus so oft du magst.

Coping-Strategien - Atmung

Kliniken an der Paar
AICHACH-FRIEDBERG

Feuer-Atmung: Schnelles Atmen durch den Mund, durch die schnelle Ausatmung wird der Brustraum wie ein Blasebalg komprimiert. Dadurch kommt es zu einer Besseren Durchblutung der Bauchorgane, die Lunge wird besser belüftet, der gesamte Vagusnerv gedehnt, jede Zelle wird durchgepustet.

Box-Atmung:



Herz-Atmung: Hände auf das Herz legen, bewusst ein und ausatmen.
Einatmung: positives Lebensgefühl / Liebe einatmen
Ausatmung: altes loslassen, alle Belastungen ausatmen

Coping-Strategien - Atmung

Kliniken an der Paar
AICHACH-FRIEDBERG

- **Holzhacker-Atmung:** Stelle dich aufrecht mit weit gegrätschten Beinen hin. Mit dem Einatmen führst du deine Arme nach oben bis in Kopfhöhe und faltest deine Hände. Mit dem Ausatmen rufst du „Ha“ oder „Hack“ und beugst dich schwungvoll nach vorn, die Arme schwingen zwischen den Beinen hindurch. Mehrmals wiederholen. In deiner Vorstellung hackst du mit den Händen Holz.

- **Wechselatmung:** Für die Wechselatmung hältst Du Dir abwechselnd ein Nasenloch zu und atmest durch das andere. Dazu nutzt Du den Daumen und Ringfinger einer Hand. Rechte Nase zu, atme 2 Sek. links ein, beide Nasenlöcher zuhalten für 8 Sek., rechts öffnen und 4 Sek. ausatmen, links weiter zuhalten rechts 2 Sek. ein, Beide Nasenlöcher zu und für 8 Sek. Halten, links auf und 4 Sek ausatmen,

- **Vasalva-Manöver-Atmung**: Tief durch die Nase einatmen, Luft anhalten, schnell durch den Mund ausatmen. Reset für den ganzen Körper, wie wenn man einen Stecker zieht. Kann verstärkt werden indem man einen Fingerknöchel zwischen die Lippen steckt, die Wangen aufpustet, zum Ausatmen schnell den Finger ziehen. Wie einen Stöpsel im Waschbecken.

Coping-Strategien - Atmung

Kliniken an der Paar AICHACH-FRIEDBERG

- **Summen, Gurgeln**: Die Töne A wirken herzöffnend, U-Töne wirken beckenöffnend, OM oder HUM verbindet beide Frequenzarten. Grrr wirkt durch die tiefe Frequenz auf die Bauchorgane. Dadurch werden die Stimmbänder am besten in Schwingung versetzt -> Oxytocinfreisetzung (Kuschelhormon)

- **Mantra singen:** Langsame und sanfte Töne wirken beruhigend und entspannend. Monotone, sich stetig Wiederholende Ton-Gesangsfolgen (gregorianische Gesänge, Mantras) können uns regelrecht in Trance versetzen.

- **Musik** kann man nicht nur hören, man kann sie auch selber machen. Eines der wertvollsten Instrumente hat jeder von uns stets dabei. Die eigene Stimme. Einfach mal im Auto lautstark mitsingen, völlig egal wie schräg es sich anhören mag

Coping-Strategien – Wut tut gut

Kliniken an der Paar AICHACH-FRIEDBERG

Nimm deine Emotionen wahr und lerne zu beobachten, was als nächstes geschieht. Wenn du deine Emotionen nicht wahrnimmst, nicht nutzt oder nicht ausdrücken kannst, entsteht auf Dauer ein Problem. Wenn du dagegen lernst, deine Emotionen zu nutzen, erweckst du in dir ungeahntes Potentiale. Gestaute Energien werden wieder freigesetzt und lässt dich wieder in Kontakt zu dir, deinem Körper und deiner Seele kommen. Wut sitzt im Bauch. Wut ist eine Energie. Wut hat das Potential zur Veränderung. Wut will Dinge bewegen. Wut ist Kraftvoll. Grenzen setzten, Motivation, Kreativität, Zorn, Empörung, Neid, Missgunst, Rache - all das sind Formen von Wut. Wut will Transformieren, nicht zerstören.

Schrei! Nicht zaghaft, weil du befürchtest, dich könnte jemand hören. Sondern laut. **Shout it out - loud!** Auch Schimpfwörter sind selbstverständlich erlaubt. **Variante:** Du kannst deinen Schrei auch mit dem **Schattenboxen** verbinden und boxt dabei in die Luft. Das kann sinnvoll sein, weil unsere natürlichen körperlichen Reaktionen auf Stress vom limbischen System gesteuert werden. Das indes hat sich seit der Steinzeit nur marginal verändert. Unser Körper bereitet uns in Stresssituationen immer noch auf Angriff oder Flucht vor und baut Muskelspannung auf. Wenn du beim Schreien in die Luft boxt, baust du diese Spannung schnell ab und läufst nicht mehr Gefahr, die Person, die dich in Rage gebracht hat, tatsächlich zu schlagen.

Coping-Strategien – Bewegung

Kliniken an der Paar AICHACH-FRIEDBERG

- **Ja–Nein–Übung:** Kinn zum Brustbein neigen – Ausatmen, Kopf in den Nacken – einatmen. Schulter hoch ziehen. Schulter zu den Ohren hochziehen – einatmen, Schulter runter – ausatmen.

- **Krönchen-Übung:** Fingerspitzen wie eine Krone auf die Schultern legen und Schultern kreisen. Ellenbogen oben – einatmen, Ellenbogen gehen nach unten – ausatmen.
  Schultern vorne zusammenbringen – einatmen, hinten auseinander – ausatmen

- **Kopf drehen:** Nasenspitze zur linken Schulter einatmen (aufnehmen) – Nasenspitzte zur rechten Seite – ausatmen (loslassen)

- **Smile:** Ziehe deine Mundwinkel für etwa 2 Minuten weit nach oben. Dann kannst du gar nicht mehr so schlecht gelaunt, gestresst oder verärgert sein. Wenn du dabei etwas in der Natur beobachtest, das dich ganz von selbst zum Lächeln bringt, fällt dir das Nach-oben-Ziehen deiner Mundwinkel leichter. Alternativ: Stift quer im Mund behalten.

Coping-Strategien – Bewegung

Kliniken an der Paar AICHACH-FRIEDBERG

Katze Kuh: Hebe mit einer entspannten Einatmung deinen Kopf etwas an, blicke gerade nach vorne und lass den Nacken lang, während du deinen Rücken kontrolliert in ein Hohlkreuz sinken lässt. Bitte lass deinen unteren Rücken nicht einfach los, oder sogar schnell fallen – damit könntest du bestehende Rückenbeschwerden verschlimmern! Steuere stattdessen deinen Oberkörper mit deinen Core-Muskeln achtsam in einen sanften Hohlrücken. Stell dir einfach vor, du wärst eine Kuh und ständest entspannt auf einer Wiese... Für den Katzen-Teil der Übung lässt du die Bewegung jetzt mit einer Ausatmung in die entgegengesetzte Richtung gehen: Du machst deinen Rücken rund und führst deinen Kopf soweit nach unten (ohne Gewalt und Druck!), dass du nun eher in Richtung deines Bauchnabels blickst. Dabei lässt du vor allem den oberen Rücken sehr rund werden, und ganz weit, so dass die Gegend zwischen den Schulterblättern herrlich aufgedehnt wird. Dein Rücken sieht jetzt aus wie der einer wütenden Katze!

Mit den Augenbrauen wackeln, Pustebacken machen, Schütteln. Auch diese einfachen Übungen bringen deinen Vagus zur Entspannung.

Coping-Strategien - Bewegung

Kliniken an der Paar AICHACH-FRIEDBERG

EFT -Klopf dich Frei: Reibe deine Handinnenflächen aneinander, bis eine angenehme Wärme entsteht. Reibe mit den Handinnenflächen kreisförmig über dein Gesicht, so als ob du dich wäschst. Massiere den äußeren Rand deiner Ohren, indem du diesen zwischen Daumen und Zeigefinger nimmst und von oben nach unten ausstreichst. Lege deine rechte Hand vor die linke Schulter und klopfe die Innenseite des linken Armes bis zu den Fingerspitzen ab. Drehe dann den linken Arm um und klopfe ihn an der Außenseite des Armes aufwärts ab und danach ein paar Mal auf die Schulter. Anschließend klopfst du ebenfalls mit der rechten Hand einmal kurz auf den Hinterkopf; einmal auf den höchsten Punkt des Kopfes und einmal auf die Stirn. Lege deine linke Hand vor die rechte Schulter. Wiederhole alle Schritte mit der linken Hand auf der rechten Seite. Lege beide Handflächen so hoch wie möglich auf den Rücken und klopfe hinten und außen abwärts über die Beine bis zu den Fersen. Klopfe dann die Innenseite der Beine aufwärts bis zur Brust. Beklopfe zum Schluss der Übung nun dein Brustbein etwa 7cm unterhalb der Halsgrube mit der lockeren Faust einer Hand. Dort befindet sich die Thymusdrüse (Wenn du einen zusätzlichen Spaßfaktor einbauen möchtest, klopf dort im Walzer-Takt, also im Dreiviertel-Takt). Zähle innerlich immer von 1 bis 3 und klopfe bei der 1 jeweils etwas stärker als bei der 2 oder 3. Wenn du dabei lachen musst, umso besser!

Coping-Strategien - Bewegung

Kliniken an der Paar
AICHACH-FRIEDBERG

Psoas-Übungen

- Dehnen Sie Ihre Leisten, so können Sie Spannungen lösen mit dem Ausfallschritt! Dazu stellen Sie sich hüftbreit hin, Ihre Füße zeigen nach vorne. Nun machen Sie einen großen Schritt mit Ihrem rechten Fuß nach vorne, stützen Sie sich auf Ihren rechten Oberschenkel ab, Ihr linkes Bein strecken Sie durch, somit sollten Sie jetzt in Ihrer linken Leiste einen deutlichen, aber angenehmen Zug spüren. Halten Sie diese Position für 5 tiefe Atemzüge. Dann wechseln Sie und machen die Übung mit Ihrem anderen Bein.

- Dehnen Sie Ihren Psoasmuskel über die Yogaübung „der Baum“. Stehen Sie auf beiden Beinen. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf 1 Bein, Ihr Knie ist leicht gebeugt, das andere Bein winkeln Sie mit geöffneter Hüfte an, Ihre Hände führen Sie vor Ihrem Solarplexus zusammen und atmen entspannt 5 Mal tief ein und aus. Das gleiche machen Sie mit Ihrem anderen Bein!

Coping-Strategien - Bewegung

Kliniken an der Paar AICHACH-FRIEDBERG

- Rückenlage: Strecken Sie zuerst beide Beine aus, dann ziehen Sie Ihr rechtes Knie Richtung Nase, achten Sie nun auf Ihr linkes Bein, es soll am Boden liegen bleiben, evtl. spüren Sie einen leichten Zug in Ihrer linken Leiste, da Sie gerade Ihren linken Psoasmuskel dehnen. Halten Sie diese Position für 5 Atemzüge. Dann langsam rechtes Bein Richtung Boden. Das gleiche wiederholen Sie mit Ihrer anderen Seite!

- Der natürliche Feind des Psoasmuskels ist langes Sitzen am Stück! Darum ist die einfachste Übung, immer wieder aufstehen und schwingendes Gehen.
Wenn Sie gestärkt und mit mehr Rückgrat durchs Leben gehen wollen, sich von innen heraus größer, leichter und mehr mit der Erde verbunden fühlen möchten, dann schenken Sie Ihrem Seelenmuskel mehr Aufmerksamkeit!

Ihr Psoasmuskel ist das Sprachrohr Ihrer Emotionen, je ausbalancierter und flexibler Ihr Seelenmuskel ist, umso leichter läuft es in Ihrem Leben sowohl beruflich als auch privat!

Coping-Strategien – und sonst noch?

Kliniken an der Paar
AICHACH-FRIEDBERG

Ein Glas Wasser: Überlisten sie ihr Nervensystem, indem sie in Stresssituationen ein Glas Wasser trinken. Durch das Schlucken wird der Parasympathikus angeregt, die Anspannung lässt nach. Funktioniert auch mit Center shock Kaugummi, Zitrone, saure oder scharfe Bonbons, …

Entspannungsübungen (PMR, AT, Yoga, Fantasiereisen, Meditation)
Durch die Integration von Entspannungstechniken in den Alltag wird er in die Lage versetzt, den Alltag besser zu organisieren, seine Kräfte besser einzusetzen, konzentrierter zu arbeiten und ein stressfreies Verhältnis zu seinem Mitmenschen aufzubauen. Weil Körper, Geist und Seele mehr ins Gleichgewicht kommen, kann das Leben einfacher, schöner und harmonischer werden.

Coping-Strategien – und sonst noch?

Kliniken an der Paar AICHACH-FRIEDBERG

Pflanzen mit positiver Auswirkung auf Stresszustände

- **Löwenzahn**: Blüten sind wie ein Spiegel der Sonne, dynamisiert die Wandlungs- und Anpassungsprozesse, löst Stauungen und Erstarrungen in Geist und Körper und vermittelt dadurch neue Lebenskraft
- **Schafgarbe**: befähigt uns, aus den polaren Eigenschaften des Lebens die richtige Erkenntnis zu ziehen.
- **Brennnessel**: schafft die Möglichkeit erstarrte Strukturen in Seele und Körper dynamisch aufzubrechen.
- **Bärlauch**: setzt durch seine kraftvolle Gegenwart Siegeskräfte frei. Die Lebenskraft kann in fruchtbare Taten umgesetzt werden.
- **Meisterwurz**: stärkt die innere Kraft. Ein Kraftstrom erfasst die Mitte des Menschen, steigt vom Magen auf, erweitert den Brustraum und richtet die Schultern auf.
- **Wermut**: nach außen treten und mit aktivem Interesse am Leben, am Mitmenschen und an der Welt teilnehmen
- („Pflanzliche Urtinkturen – Wesen und Anwendung“, Roger und Hildegard Kalbermatten)

Coping-Strategien – und sonst noch?

Kliniken an der Paar
AICHACH-FRIEDBERG

- **Johanniskraut**: bestes pflanzliches Antidepressiva
- **Sibirischer Ginseng**: stressmindernd und ausgleichend auf den ganzen Körper
- **Tryptophan**: Vorstufe von Serotonin. Puten-, Rindfleisch, Käse, Bananen, Marillen,
- **Rosenwurz**: kann innerhalb von Wochen stressinduzierte psychische Erschöpfungszeichen (u. a. Stimmungsstörungen) mindern und kognitive Funktionen wie assoziatives Denken, Kurzzeitgedächtnis und Konzentration verbessern.
- **Weißdorn**: bei Herzsymptomen, Stimmungsschwankungen
- **Passionsblume**: beruhigende Wirkung bei Schlafstörungen und Angstzustände
- **Baldrian**: beruhigend, fördert Entspannung, hilft bei Unruhe, Nervosität, Ängste, Schlafstörungen
- **Melisse**: entspannend auf Magen-Darm-Trakt, entkrampfend, beruhigend, antibakteriell
- **Hopfen**: schlaffördernd
- **Hafer**: regulierend auf Schlaf-Wach-Rythmus
- **Lavendel**: schlaffördernd, entspannend auf Muskeln

(König, Roland. Schnelle Hilfe bei Burnout (essentials) (German Edition) (S.63). Springer Fachmedien Wiesbaden. Kindle-Version.)

Coping-Strategien – und sonst noch?

Kliniken an der Paar
AICHACH-FRIEDBERG

Rechts – Links - Hirn – Verknüpfung: Als Kinder nutzen wir noch unser gesamtes Gehirn, mit der Zeit dominiert bei den meisten Menschen nur noch eine Hälfte. Mit gezieltem Training können wir das Zusammenspiel beider Hemisphären fördern. **Bei Überkreuzbewegungen wird die Verbindung der beiden Gehirnhälften aktiviert und so die Zusammenarbeit gefördert**. Lern- und Konzentrations-schwierigkeiten könnten mit einfachen Überkreuzbewegungen verbessert werden.

Zehen-Übung: Noch während Sie im Bett liegen, können Sie die erste Aufgabe erledigen: Ziehen Sie die Zehen zu sich während Sie einatmen – beim Ausatmen strecken Sie die Füße nach vorne. Das Ganze machen Sie 20 Mal.

Hand-Bein-Koordination: Überkreuzbewegungen sind ein gutes Training fürs Gehirn: Stehen Sie für die nächste Übung auf und heben Sie abwechselnd Ihr linkes und rechtes Bein an. Die jeweils andere Hand berührt das Knie, während Ihr Blick nach oben links gerichtet ist. Dann führen Sie die gleiche Übung durch, nur dass dieses Mal die linke Hand das linke Knie und die rechte Hand das rechte Knie berührt. Ihr Blick ist nun nach unten rechts gerichtet.

Coping-Strategien – und sonst noch?

Kliniken an der Paar AICHACH-FRIEDBERG

Die liegende Acht: Nun strecken Sie die Arme aus und kreuzen die Finger. Die Daumen zeigen nach oben. Richten Sie Ihren Blick auf die Daumenspitzen und beschreiben Sie mit den Armen eine liegende Acht. Der Blick folgt den Fingern. Hierbei wird die Energie der Augen aktiviert.

Die menschliche Acht: Als Nächstes kreuzen Sie Ihre Beine und Arme, schließen die Augen und bleiben fünf Atemzüge lang stehen. Für das Gehirn verschwimmt nun die Information, wo rechts und wo links ist. Das aktiviert ebenfalls beide Hirnhälften.

Entspannung zum Schluss: Zum Abschluss strecken Sie die Arme aus, führen Ihre Hände an den Fingerspitzen zusammen, schließen die Augen und bleiben ein paar Sekunden so stehen.

Training beim Zähneputzen: Damit beide Gehirnhälften gleichmäßig trainiert werden, müssen Sie beide Körperhälften gleichermaßen beanspruchen. Erledigen Sie deshalb Tätigkeiten aus dem Alltag wie zum Beispiel Zähneputzen abwechselnd mit der einen und der anderen Hand. Stehen Sie dabei jeweils auf dem anderen Bein.

Seilspringen abwechselnd auf einem Bein: Eine gute Übung für das Trainieren beider Hirnhälften ist außerdem Seilspringen – abwechselnd 5x auf dem rechten und anschließend 5x dem linken Bein.

Coping-Strategien

Kliniken an der Paar
AICHACH-FRIEDBERG

"Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert."

– Albert Einstein –

VIELEN DANK.

KliPa | Kliniken an der Paar
AICHACH-FRIEDBERG

KRANKENHAUS AICHACH
Krankenhausstraße 11b | 86551 Aichach
Tel.-AIC: 08251 909-0

KRANKENHAUS FRIEDBERG
Herrgottsruhstraße 3 | 86316 Friedberg
Tel.-FDB: 0821 6004-0

E-Mail: info@klipa.de
Web: www.klipa.de