

Top-Methoden & Übungen zur Stressbewältigung (Auswahl)

Allen Menschen, die von Stress betroffen sind, können wirkungsvolle Methoden und Strategien zum Abbau und zur Bewältigung von Stress sehr helfen. Einige gute Beispiele für hilfreiche Übungen und Methoden findest du in der Liste unten. Diese kannst du ausprobieren und trainieren. Diese Übungen und viele mehr dienen in meinem Coaching gegen Stress und Burnout begleitend dazu, den betroffenen Menschen wirkungsvolle Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sich Stress reduzieren lässt.

Meistens ist etwas **Übung** nötig, damit sie ihre volle Wirkung entfalten und praktisch "automatisch" funktionieren. Also **hab etwas Geduld**, falls es nicht gleich klappt.

Zusatz-Info: *Entgegengesetzt* zu diesen hilfreichen Methoden wirken sogenannte **Stressverstärker**.

Diese lösen Stress aus oder verstärken ihn.

Beispiele für Stressverstärker:

- Perfektionismus (= der Anspruch dient keinem sachlichen Ziel mehr, bzw. der Aufwand steht in keinem passenden Verhältnis zum (mehr-) Nutzen.
- Es (fast) allen recht machen wollen
- Immer „Müssen“ statt „Können“ oder "Wollen"
- Mögliche negative Konsequenzen in den Fokus stellen und sich bildlich ausmalen
- Starke Antipathie gegen eine beteiligte Person oder allen Menschen gegenüber
- Etwas nur tun oder unterlassen, um zu schaden oder "eine Lektion zu erteilen"
- Selbstunsicherheit, Selbstablehnung und Versagensängste
- Grundsätzliche Ängste, Unsicherheiten und Befürchtungen
- Sich negative Erinnerungen von früher (immer wieder) ins Gedächtnis rufen

Abbauen dieser hinderlichen Denk- und Verhaltensmuster

hilft meistens sehr dabei, den Stress zu reduzieren oder zu vermeiden. Deshalb ist zu empfehlen, daran zu arbeiten - zusätzlich zu den hier genannten Stressbewältigungsmethoden (parallel oder im nächsten Schritt).

Die hilfreiche Grund-Methode dazu:

1. **Reflektieren** der auslösenden Situationen, Überzeugungen und Gefühle (mit dem Coach)
2. **Entscheiden:** Was soll statt dessen in dieser Situation sein? (Was ist hilfreich?)
3. **Achtsamkeit:** Die Situation im Moment erkennen / "Sich ertappen"
4. Bewusst **Umschalten**
5. **Handeln:** Hilfreich in Bezug auf die Situation (Wie unter Punkt 2 festgelegt)

Hinweis: Diese Methoden wirst du im Coaching - unter anderem - genauer kennen und anwenden lernen.

Gedanken-Methoden um Stress zu reduzieren (Top-Beispiele)

Prioritätenwechsel:

Wie wichtig ist diese Situation bzw. das Ergebnis für mich noch in 1, 2 oder 5 Jahren? Wie stark belastet mich diese einzelne Situation im Vergleich zu den schwierigsten Situationen, die ich in meinem Leben schon bewältigt habe?

"STOP & Pause"

In einem Moment voller Stress (z.B. einer ungeliebten Aufgabe vom Chef unter Zeitdruck) einfach bewusst mal 5 min „ausbrechen“: Stoppe die Tätigkeit bewusst. Hole dir statt dessen in Ruhe einen Kaffee / Tee / Wasser oder gehe 5 min an die frische Luft. Nimm dir bewusst Zeit dafür. Vielleicht musst du dich die ersten Male zwingen, aber mach es trotzdem. Du wirst sehen, dass du dich damit aus dem Gefühl, der Situation "ausgeliefert zu sein" befreien und etwas durchatmen kannst. Mit etwas Abstand geht es nachher schneller und du machst weniger Fehler.

Fokussieren auf den Moment

Die meisten Probleme und Stressverstärker entstehen auf Grund von Gefühlen oder Erinnerungen aus der Vergangenheit oder durch Befürchtungen für die Zukunft. Die Konzentration auf den Moment kann von diesen weg lenken und deshalb entspannen. Das kann z.B. durch Atem-Übungen, Achtsamkeitstraining oder besonderen Stress reduzierenden Übungen erreicht oder unterstützt werden (siehe nächster Abschnitt).

Top-Übungen gegen Stress: Einige Beispiele zum ausprobieren

Übung 1: Der "Starre Blick"

Diese Übung kannst du extrem schnell und einfach anwenden: Halte deinen Zeigefinger bei ausgestrecktem Arm auf Augenhöhe vor dein Gesicht und fixiere die Fingerspitze mit beiden Augen. Bewege nun langsam deinen Finger immer näher an dein Gesicht und starre weiter mit beiden Augen auf deinen Finger. Bewege den Finger immer näher bis wenige Zentimeter vor dein Gesicht (so dass du ihn noch gut sehen kannst). Versuche dabei einen möglichst „starren Blick“ zu halten. Probiere aus, wie lange du es schaffst, diesen starren Blick zu halten – vielleicht eine Minute? Vielleicht auch länger?

So lange wir diesen „Starren Blick“ halten können, hört unser Kopf auf, etwas anderes zu denken und wir beruhigen uns dabei praktisch automatisch. Trainiere diese Übung immer wieder und wende sie in stressigen Situationen an. Statt dem Finger kannst du aber auch z.B. versuchen auf einen nahen Punkt an der Wand oder auf einem Tisch zu starren.

Falls dir die Übung nicht gleich gelingen sollte, übe sie einfach regelmäßig, bis du es schaffst.

Übung 2: Bewegung oder Muskelspannung

Auch diese Übung ist einfach umzusetzen. Bewegung oder die Anspannung von Muskeln bauen Stresshormone ab. Das Stresslevel wird mit dieser Übung automatisch gesenkt und das Empfinden von Stress wird reduziert. Je nach Situation und Sportlichkeit kannst du z.B. folgendes tun:

- Treppensteigen (z.B. vor einem wichtigen Meeting, das dir Stress macht)
- Eine Runde um den Block laufen (langsam, schnell oder sogar rennen)
- Muskeln anspannen: Im Sitzen deine Beinmuskeln, Armmuskeln und den Rücken einige Sekunden anspannen und bewusst wieder „loslassen“ – bei Bedarf wiederholen. Das geht mit etwas Übung z.B. auch in einem Meeting oder beim Gespräch mit dem Chef (Achtung: am besten vor dem Spiegel üben, damit das Gesicht dabei nicht „entgleist“).

Übung 3: Meditation zum Stress reduzieren oder abbauen

Meditation ist extrem wirkungsvoll als Übung zum Abbau und Verhinderung von Stress. Allerdings ist es wichtig, dass man es regelmäßig übt, damit es etwas bringt. Den wenigsten gelingt es gleich, also hab Geduld!

Dafür lässt sich die Wirkung im Gehirn sogar wissenschaftlich nachweisen - ist also kein "Hokuspokus" !

Mit Meditations-Übungen kannst du lernen, deine **Gedanken zu beobachten**, die in solchen Situationen aufkommen. Das kann ein erster Schritt für hilfreicherer Denken sein.

Außerdem lernst du, wie du eine **Distanz** zu den Stress auslösenden Gedanken schaffst, so dass sie nicht über dein Handeln bestimmen können.

Eine kleine Meditationsübung gegen Stress als Beispiel („Luftballon-Meditation“)

Schließe die Augen. Atme 10 mal tief ein und aus. Versuche jeden Atemzug länger zu machen, als den vorherigen.

Beobachte, **welche Gedanken dir nun in den Kopf kommen.** Und stelle dir jetzt bildlich vor, dass du jeden dieser Gedanken, sobald er dir in den Kopf kommt, in einen leeren roten Luftballon packst. **Halte den Gedanken nicht fest, sondern schiebe ihn direkt weiter in den Luftballon.** Der Luftballon füllt sich mit den Gedanken, wird groß und schwebt einfach davon, so als wäre er mit Helium gefüllt. Du beobachtest einfach weiter, ob andere Gedanken kommen, und wenn es so ist, machst du mit ihnen dasselbe.

Das Ziel dieser Übung:

Du beschäftigst dich nicht mehr mit dem *Inhalt* der Gedanken, sondern lässt die Gedanken einfach los und sie ziehen vorbei. So schaffst du eine Distanz dazu.

Wenn du diese Übung regelmäßig übst, wird es dir auch in allen möglichen Stresssituationen gelingen, deine Stress auslösenden Gedanken nicht so an dich heran zu lassen, sondern sie nur kurz zu erkennen und dann einfach vorbeiziehen zu lassen. Damit können sie dich nicht so belasten.

Übung 4: Atem-Übungen

Auch bei dieser Art von Übungen geht es um die **Konzentration auf den Moment - also auf das „Hier und Jetzt“**.

Es ist medizinisch erwiesen, dass schon mehrfaches **tiefes Einatmen und Ausatmen** deutlich Stress reduziert. Außerdem löst es Spannungen im Bauch und im Zwerchfell und sorgt praktisch für „mehr Lockerheit“ zur Stressbewältigung.

Beispiel: Atemübung "5 & 7"

Setz dich auf einen Stuhl und mach es dir in einer aufrechten Position bequem.

Schließe die Augen. Nun konzentriere dich auf deinen Atem. Durch deine Konzentration aufs Ein- und Ausatmen schaffst du es besser, dich auf den Moment zu konzentrieren.

Versuche dabei jedes Mal zu **spüren, wie sich dein Brustkorb hebt und senkt**. Wenn du möchtest, kannst du eine Hand aufs Brustbein legen und probieren, ob du es so noch besser spüren kannst...

Lass zunächst deinen Atem für *10 Atemzüge* einfach normal laufen. Kontrolliere ihn nicht, zähle aber bei jedem Einatmen mit.

Danach zählst du beim Einatmen jedes Mal auf 5. Nicht zu schnell. So, dass du mit dem Zählen auf 5 einmal **langsam und tief eingeatmet** hast. Halte den Atem dann für ca. 2 Sekunden an und lasse den Atem dann **ganz langsam ausströmen**, so dass du gemütlich auf 7 zählen kannst.

Es soll entspannt sein und dich nicht anstrengen. Wichtig ist, dass du dich immer auf das Ein- und Ausatmen konzentrierst und beobachtest, wie sich das anfühlt.

Mache das für **mindestens zwei Minuten**, wenn du möchtest auch mehr.

Wie fühlt es sich an?

Es kann sein, dass du bei den ersten Malen noch Schwierigkeiten hast, z.B. das richtige Tempo zu finden. Wenn du es übst, klappt das immer besser und wird dich immer besser entspannen.

Lass dich gegen Stress und Burnout durch mich unterstützen!

Melde dich einfach bei mir über meine Webseite:

refokus-coaching.de

Dein Ralf

