

Lebensordnung

Bei Stress gerät Ihre gesamte Muskulatur in einen Spannungszustand. Ihr Körper mobilisiert sämtliche Energiereserven, die früher für Kampf oder Flucht notwendig waren.

Stressabbau ist körperlich gesehen also immer Spannungsabbau.



Bewusste Muskelentspannung

Eine einfache Übung zur Entspannung:

- Setzen Sie sich hin und halten Sie den Rücken gerade.
- Greifen Sie mit den Händen unter die Sitzfläche und ziehen Sie sich so stark Sie können an den Sitz heran. Gleichzeitig die Füße fest auf den Boden drücken. Spannen Sie dabei alle Muskeln Ihres Körpers an, auch im Gesicht.
- Atmen Sie gleichmäßig weiter, während Sie die Spannung ca. 10 Sekunden halten.
- Dann langsam vom Kopf aus beginnend locker lassen.
- Atmen Sie dabei ruhig und tief aus und genießen Sie das Gefühl von Entspannung.

Tipp: Wenn Sie Ihre Muskeln betätigen, verschwindet die Stressspannung und durch die bewusst erfahrene Entspannung lassen Sie den Ärger gleich mit los.

