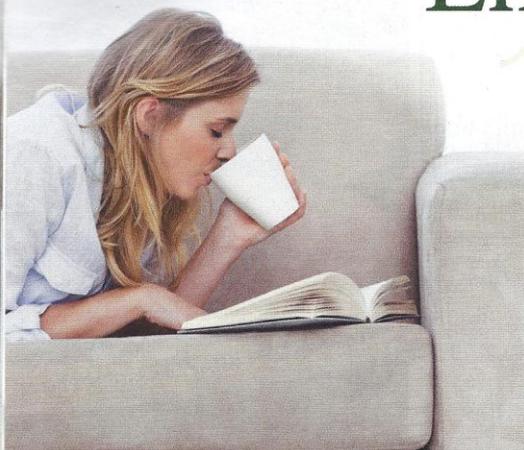


Entspannen will gelernt sein



Der Chef im Nacken, die Schwiegermutter vor der Tür, das Kind schreit, das Abendessen ist weder eingekauft noch auf dem Tisch ... Alles zusammen zu viel für ein durchschnittliches Nervenkostüm – und manchmal ist schon eines davon mehr, als man ertragen kann. Entspannen Sie sich! Einfacher gesagt als getan. Die gute Nachricht: Man kann lernen, auch ganz schnell die Nerven wieder ruhig zu bekommen.

Lebe die 50-Minuten-Stunde!

Peter Buchenau
Experte für Stressbewältigung und Burnoutprävention,
Coach und Buchautor, www.peterbuchenau.de

Führen Sie die 50-Minuten-Stunde ein. Gewähren Sie sich selbst in jeder Stunde zehn Minuten Pause. Zehn Minuten nur für sich. Kleine Auszeiten können die Momente sein, in denen Sie einfach nur aus dem Fenster schauen und Körper und Geist entscheiden lassen, wonach ihnen zu Mute ist. Mal tief durchatmen, einen kurzen Spaziergang machen, Sauerstoff tanken. Vielleicht hören Sie auch nur Musik und denken an etwas Schönes. Ziel ist, den Geist zu beruhigen und nicht, ihn weiter zu beschäftigen. Sie werden sehen, danach sind Sie wieder aufnahmefähiger, konzentrierter und der Stress hat keine Chance!

Entspannung von innen betrachtet

Entspannung bedeutet für den Körper, dass der Ruhenerv (Parasympathikus) aktiviert wird, während sich der Sympathikus, der für die Leistungssteigerung zuständig ist, schwächt. Körperlich nimmt der Spannungszustand der Muskeln ab, die Reflexfähigkeit vermindert sich, die Gefäße weiten sich, der Herzschlag wird langsamer, der Blutdruck sinkt, der Körper benötigt weniger Sauerstoff.

Chill' mal!

Chillen ist das englische Wort für erholen, entspannen, abregnen – und stand bereits 2004 erstmals im Duden. Eine Chill-Out-Lounge ist in Diskotheken oder Clubs ein Bereich mit eher ruhigerer, atmosphärischer Musik. Interessierte finden die Werke von Moby, Gotan Project und Co. auch in den monatlichen Chill-Out-Charts (www.dcc.de).



Grün und blau macht die Welt wieder rosa

Gärtnern macht gelassen, das wird einem – fast – jeder bestätigen, der über einen oder mehrere Quadratmeter Grünfläche verfügt. Durch die Beschäftigung mit Rasen und Unkraut, mit Rosen und Rosenkohl verflüchtigen sich Schwierigkeiten des Alltags. Ebenso schnell wie die Wolken am Himmel, wenn man sich die Zeit nimmt, ihnen zuzuschauen – was im Übrigen eine ähnlich entspannende Wirkung hat.

Hör' mal!

Musik kann entspannen, das ist nicht neu. Schon im 16. bis 18. Jahrhundert konnte man in Untersuchungen nachweisen, dass einige Rhythmen der Barockmusik Körper und Geist beruhigen: Bei harmonischer, melodischer, gleichmäßig fließender Musik mit einem Takt von etwa 60 Schlägen pro Minute (entsprechend dem entspannten Pulsschlag) versucht der Körper, seine Funktionen der Musik anzugleichen.

Entspannung to go

Lily Mat – Die sanfte Nagelmatte



www.arcelia.de Top-Produkte zum
kleinen Preis für Gesunde Medizin-Leser

ANZEIGE