

Tipps zur einfachen Verbesserung der Stimmungslage im Alltag.

Achtsamkeit und Stressminderung [A&S-Tipps]

Bei Befindlichkeiten oder Spannungszuständen helfen oft ein paar einfache Übungen, um die eigene Stimmung zu verbessern; zum Beispiel bei Stress.

Diese kleinen Tipps sind aus verschiedenen Bereichen wie NLP oder Mindfulness (Achtsamkeit) und anderen Verfahren „verkürzt“ dargestellt.

Diese „Übungen“ sind Teile aus ansonsten weiterreichenden Verfahren „rausgelöst“ und für den schnellen, unkomplizierten Einsatz gedacht.

Um einen langfristigen Erfolg zu erreichen, sind längere, zielorientierte Anwendungen in Form von Meditationen oder Übungen (geführt) notwendig!

Bei gravierenden Befindlichkeiten sollte jedoch unbedingt ein Arzt oder eine entsprechende Fachkraft aufgesucht werden, da tiefgreifende Probleme hiermit nicht zu lösen sind.

Als eine Leistung im Sinne einer (evtl. notwendigen) Therapie sind diese Tipps NICHT zu verstehen.

Jedoch helfen diese, bei Bedarf, durchaus den Alltag zu erleichtern.

Wenn Sie mehr Informationen benötigen oder Bedarf an einer geführten Übung/Meditation im Sinne von Mindfulness/Achtsamkeit und Stressprävention (!) haben, nutzen Sie bitte zur Anfrage das Kontaktformular auf der Webseite.

Um eine solche Übung, Mindfulness/MBSR ohne großen Aufwand für Sie durchzuführen, werden in Kürze Webinare von mir angeboten.

Hierbei können Sie bequem von zu Hause aus diese Einheiten (i.d.R. 6-8 Wochen – 1x wöchentlich) von zu Hause durchführen. Sie benötigen lediglich einen PC .

Online per Video werde ich Sie dann durch den Kurs begleiten und die notwendigen Hilfestellungen geben.

Dies ist wie einem normalen Kursraum durchführbar!

Des weiteren kann der Kurs einzeln erfolgen oder in einer kleinen Gruppe (max. 5 Personen) realisiert werden.

A&S-Tipps

Unsicherheit:

Wenn Sie sich in bestimmten Situationen unsicher fühlen:
Fokus nach innen richten und äußere Einflüsse abmildern.

- Konzentrieren Sie sich einen Moment und zählen von 40 beginnend rückwärts bis Null. Dadurch erreichen Sie, dass die Aufmerksamkeit von der unangenehme Situation abgelenkt wird und Sie sich durch diese Übung auf Ihr Inneres und Wesentliches fokussieren. Nach der Übung sind meist die unangenehmen Gefühle eliminiert und die vorher aktuell angespannte Situation wird „entspannt“ und beherrschbar. Ggf. wiederholen Sie diese Übung 2 bis 3 mal. (Man kann auch bei 30 oder 50 mit dem runterzählen beginnen.

Bei negativen Gedanken:

Wenn Sie des öfteren zu sehr von negativen Gedanken beeinflusst werden, nehmen Sie eine Auszeit um sich selbst zu „erden“ und Ruhe und Entspannung zu erfahren; und zu erleben. Negative Gedanken werden in den Hintergrund treten, äußere negative Einflüsse wie Medienberichte, negative Gedanken anderer usw. werden Sie immer weniger belasten. Sie „entkommen“ so einer vorprogrammierten Opferrolle!

- Stellen Sie sich bequem hin. Atmen Sie tief ein, zählen bis 3 und atmen kräftig aus. Wiederholen Sie dies Übung 2-3 mal. Danach konzentrieren Sie sich auf Ihre Füße und auf die Erde unter Ihnen, fühlen Sie die Erde unter Ihnen und erfassen und erkunden Sie das Gefühl das Sie dabei empfinden. Ruhe wird Sie erfassen und den ganzen Körper durchfließen. Wenden Sie diese Übung am besten 2x täglich an. Minimaler Aufwand mit großem Erfolg!

Bei Niedergeschlagenheit:

Wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen gehen Sie raus und machen Sie einen Spaziergang.

- Während des Spazierganges können Sie z. B. die Dächer der Häuser zählen oder im „Grünen“ bestimmte Bäume/Sträucher. Führen Sie dies konzentriert durch. Das Gehirn wird angeregt sich mit „anderen“ Dingen zu beschäftigen und die Stimmungslage die zuvor niedergeschlagen erschien, wird sich bessern da entsprechende Gehirnareale aktiv werden. Ebenso können Sie während des Spazierganges die Augen hin und her bewegen. Dadurch erreicht man ebenfalls eine Aktivierung von Gehirnarealen und der Fokus wird von der Niedergeschlagenheit auf Aufmerksamkeit „verschoben“. Man kennt dies auch aus der Schlafforschung. Im Tiefschlaf (REM-Phase) bewegen sich die Augen unter den geschlossenen Lidern hin und her. Damit wird eine Synchronisation der der beiden Hirnhälften erreicht.

Bei Nervosität:

Es lässt sich nicht immer vermeiden, dass man in oder vor bestimmten Situationen Nervosität verspürt.

- Atmen Sie ruhig durch, schließen die Augen (die Körperhaltung ist dabei egal, sitzen, liegen oder stehen). Erinnern Sie einen Augenblick in dem Sie besonders glücklich/zufrieden waren.

Haben Sie das „Bild“ vor Augen, umschließen Sie mit der Hand das andere Handgelenk und verweilen Sie so einige Minuten mit dem Bild vor Ihrem inneren Auge.

Sie verankern so diesen Moment in Ihrem Gehirn/Bewusstsein.

Wiederholen Sie die Übung täglich (ggf. auch 2 mal am Tag) damit die Verankerung auch etabliert wird !

Bei Bedarf, also in entsprechenden Situationen umgreifen Sie das Handgelenk und rufen das Bild wieder ab und Ihr verankertes Gefühl führt Sie in einen ruhigen und entspannten Zustand.

Man kann all diese kleinen Übungen auch kombinieren wenn man will.

Wichtig ist, dass man diese Übungen regelmäßig anwenden sollte. Mit ein wenig (!) Disziplin bei den Übungen treten auch die gewünschten Erfolge ein.

Es gibt noch etliche andere Verfahren/Tipps, aber ich habe bewusst nur diese wenigen ausgewählt, da diese einen großen Teil von „Unangenehmen“ Gefühlen/Einflüssen abdecken können.

Grundsätzlich ist anzumerken, dass unser Gehirn dieses „Jogging“ benötigt, ebenso wie die Muskeln oder andere Bereiche der Physis.

Je mehr unser Gehirn trainiert wird, desto besser kann man in entsprechenden Situationen (Stress, Nervosität etc.) umgehen.

Empfehlung:**Routine unterbrechen:**

Um das weitere Aktivieren vom Gehirn zu unterstützen sind oft schon kleine Dinge ausreichend.

Verlassen Sie die Alltagsroutine!

Beispiele:

Wenn Sie immer auf dem „angestammten“ Platz zu Haus sitzen, wechseln Sie die Position und setzen Sie sich woanders hin. Der Blickwinkel ändert sich im wahrsten Sinn des Wortes.

Gewohnte Umgebungsvariablen werden im Gehirn neu sortiert und verknüpft; das Gehirntraining beginnt.

Oder wenn Sie immer einen bestimmten Weg in Küche oder Wohnzimmer nehmen...ändern Sie den Weg; es beginnt der gleiche Prozess.

Durch die Neuorientierung erfolgt auch eine Neuverknüpfung im Gehirn, Sie werden „Achtsamer“, „Flexibler“ und können mit neuen Situationen gelassener umgehen.