



Anti-Stress-Ratgeber

Stress-Management

Immer mehr Menschen haben in der heutigen Zeit Probleme mit Stress. Während ein bisschen Stress gut für uns ist und uns mental und physisch wachsen lassen kann, ist übermässiger und chronischer Stress gefährlich. Anhaltender Stress kann sogar zu Spannungskopfschmerzen und anderen gesundheitlichen Problemen führen und Auswirkung auf unsere Einsatzfähigkeit im Job und in der Schule sowie auch zu Beziehungsproblemen führen.

Aber wieso haben wir überhaupt Stress?

Stress kann viele Auslöser haben. Es gibt äussere und innere Stressfaktoren. Zu den äusseren Stressfaktoren gehören Lärm, Überangebot an Reizen, Wärme, Kälte oder eine falsche Sitzhaltung.

Meistens wird aber negativer Stress durch unsere inneren Stressfaktoren verursacht. Zu den inneren Stressfaktoren gehört die Art und Weise, wie wir mit unserer Lebens- und Arbeitssituation umgehen.

Die häufigsten Stressfallen sind:

- Perfektionismus
- Angst vor Ablehnung
- Nicht Nein sagen können
- Schlechtes Zeitmanagement

Es kommen dann oft Gedanken auf wie:

- Ich darf keine Fehler machen
- Ich muss alles unbedingt noch heute erledigen
- Ich schaff das alles nicht
- Das wächst mir alles über den Kopf

Je mehr wir uns solche Gedanken machen, desto mehr setzen wir uns selbst unter Druck.

Dies muss aber nicht sein, denn dem Stress kann durch verschiedene Entspannungstechniken frühzeitig entgegengewirkt werden.

Durch Entspannungstechniken wird nicht nur Stress abgebaut, sondern das Gehirn wird auch sensibilisiert und kann so neu auftretenden Stress wesentlich schneller erkennen und vermeiden.

Hier einige wirkungsvolle Tipps wie Du mit einfachen Schritten den Kampf gegen den Stress aufnehmen kannst.

The background is a vibrant teal color with a complex, layered texture. It features a dense network of fine, dark scratches and lines, creating a sense of movement and depth. Overlaid on this are several intricate, dark teal patterns that resemble traditional Indian or Middle Eastern motifs, such as floral designs and geometric shapes. The overall effect is a rich, textured, and visually stimulating background.

Meine 10 besten Tipps, gegen Stress

1. Identifizieren der Auslöser

Die wichtigste Voraussetzung, um mit Stress umzugehen, ist zu erkennen und zu lokalisieren, wodurch unser Stress entsteht.

Durchleuchte einfach mal die verschiedenen Bereiche in Deinem Leben:

- Job
- Beziehungen
- Finanzen
- Alltag

Welche Situationen führen bei Dir in welchen Bereichen zu Stress? Gibt es eine Möglichkeit diese Situationen zu ändern und somit den Stress zu reduzieren? Die äusseren Umstände kannst Du oft nicht verändern, aber Deine Möglichkeit damit umzugehen.

2. Auszeiten nehmen

Nimm Dir immer wieder kleine Auszeiten für Dich selbst im Alltag und tu Dir etwas Gutes. Mache während dieser Zeit nur Sachen, die Dir Spass bereiten und Dich auf andere Gedanken bringen.

Am besten planst Du Dir diese Auszeiten wie alle anderen wichtigen Termine in Deiner Agenda ein.

3. Tief durchatmen

Lege Deine Hand auf Deinen Bauch, direkt oberhalb des Bauchnabels. Atme langsam durch Deine Nase ein und achte darauf wie sich Deine Hand langsam hebt. Halte den Atem für 3 Sekunden und atme dann ganz langsam durch Deinen Mund wieder aus. Atme Entspannung ein und alle Anspannung wieder aus. Wiederhole diese Atmung, bis sich eine Entspannung in Deinem Körper einstellt.

4. Organisieren Dich besser

Oft verschwenden wir ganz viel Zeit und Energie mit Kleinigkeiten. Notiere Dir deshalb mal einen ganzen Tag, ganz detailliert, für welche Dingen und Aufgaben Du wie viel Zeit benötigst. Schau wo Du wie viel Energie reinsteckst. Schau dann wo es Potenzial zur Optimierung gibt und wie Du Deine Energie und Zeit besser einzusetzen kannst.

5. Zeitreise-Übung

Wenn Dir mal wieder bei einer Situation alles über den Kopf wächst. Wenn Du merkst, wie bei Dir langsam Stress entsteht, dann nimm Dir eine kurze Auszeit und mache eine kleine Zeitreise.

Gehe an einen ruhigen Ort und schliesse Deine Augen. Mach in Gedanken eine Zeitreise ein Jahr vorwärts. Stell Dir vor, wie Du in einem Jahr an diese aktuelle stressige Situation zurückdenkst.

Wie fühlt sich das in einem Jahr an? Erscheint es in einem Jahr noch gleich schlimm wie im Moment?

Diese Zeitreise ermöglicht Dir einen Perspektivenwechsel. Durch den Abstand zur Situation erscheint sie plötzlich viel leichter. Viel Spass beim Ausprobieren.

6. Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung wurde im Jahre 1938 durch den amerikanischen Arzt Edmund Jacobsen entwickelt. In den 60er Jahren kam diese Entspannungstechnik nach Europa.

Sie ist die wohl bekannteste Entspannungstechnik zur Verminderung und Prävention von Stress. Sie ist einfach zu erlernen und wirkt oft schon nach der ersten Anwendung sehr positiv.

Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung ist einfach. Verschiedene Muskelpartien werden nacheinander angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschliessend wird die Spannung wieder gelöst. Durch diesen Kontrast der Muskelspannung nimmt man die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahr, als ohne vorherige Anspannung.

Hier die Einsteigerübung «Entspannung der Hände»:

- Mache zwei tiefe Atemzüge! Atme ein.....halte die Luft kurz an – und lass sie dann ausfliessen.
- Balle Deine dominante Hand zu einer Faust. Schliesse die Hand nur so fest, bis Du eine leichte Anspannung spürst.
- Beobachte dabei Deine Empfindungen in dieser Hand und im Unterarm.
- Nimm wahr, wie sich die Spannung anfühlt.
- Halte die Anspannung für ca. 5-7 Sekunden lang (2-mal Einatmen) und lasse beim zweiten Mal ausatmen die Anspannung wieder los.
- Fühle den Übergang zur Entspannung.
- Konzentriere Dich während des Lockerns und der Entspannung während ca. 15 bis 30 Sekunden auf die entsprechende Muskelgruppe.
- Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit in Deinen Unterarm, Deinen Handrücken, Deine Handinnenfläche und in jeden einzelnen Finger.
- Wiederhole diese Übung ein zweites Mal!
- Wiederholen nun das Ganze mit der nicht dominanten Hand auch zwei Mal.
- Wiederhole zum Abschluss dieser Übung einmal das Ganze mit beiden Händen zusammen.

7. Sage öfters mal NEIN

So einfach, aber doch so schwer. Oft lässt sich neuer Stress durch ein einziges Wort verhindern. Nämlich durch das Wort NEIN. Traue Dich öfters einfach NEIN zu sagen.

Glaube mir, ein kleines NEIN kann so viel bewirken!

8. Shake it Baby

Schnell und effektiv geht diese Entspannungsübung. Nimm all Deinen Stress, alle negativen Gefühle und Gedanken sowie alles was Dich belastet und schüttele es kräftig aus Deinem ganzen Körper. Schüttele jeden Teil Deines Körpers kräftig durch. Am meisten Spass macht diese Übung mit toller Musik. Schüttele Dich, bis Du wieder entspannt und frisch bist.

9. Reise auf die innere Ruheoase

Gehe an einen ruhigen Ort und schliesse Deine Augen. Atme ein paarmal tief ein und aus. Stelle Dir nun einen wunderschönen Ort vor an dem Du Dich so richtig wohlfühlst. Das kann ein realer Ort sein, den Du bereits kennst oder Du kannst Dir diesen wunderschönen Ort nun vor Deinen inneren Augen entstehen lassen.

Setze Dich nun auf Deiner inneren Ruheoase nieder und genieße diesen wunderschönen Ort mit all Deinen Sinnen. Genieße Deine innere Ruheoase bis Du wieder ganz entspannt bist.

Du kannst dabei auch entspannende Musik hören.

10. Körperreise

Eine meiner liebsten Entspannungsübungen ist die Körperreise, bei der man mit den Gedanken durch den Körper reist und das Gefühl von Entspannung, Schwere und Wärme empfindet.

Lege Dich hin, atme ein paar Mal ganz tief ein und aus und schliesse Deine Augen.

Gehe nun mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem rechten Arm. Nimm wahr, an welchen Stellen Dein Arm auf dem Untergrund aufliegt und wie viel Gewicht er hat. Wie fühlt er sich an? Schwer oder leicht? Kühl oder warm? Stell Dir vor, Du liegst am Strand im Sand. Wo sinkt Dein Arm am tiefsten ein?

Wandere nun mit Deinen Gedanken zum linken Arm. Wie fühlt sich dieser im Vergleich zum rechten Arm an? Wo liegt er auf? Wo würde er am tiefsten in den Sand sinken?

Lasse die Muskeln Deiner Arme schwer und entspannt nach unten fallen. Zuerst die Unterarme, dann die Oberarme. Nimm einfach wahr, wie es sich anfühlt.

Nun sammle Deine Gedanken und wandere weiter zu Deinem Oberkörper. Fühle, wo Deine Schultern, Dein Rücken und Dein Gesäss aufliegen und wie schwer sie sind. Nimm Dir genügend Zeit dafür. Reisen dann gedanklich von oben nach unten durch Deinen Rücken, von den Schultern bis zu Deinem Po.

Lass Deine Gedanken jetzt nacheinander weiter in Deine beiden Beine wandern. Wo liegt das rechte Bein auf? Wo würde es im Sand einsinken? Und wie fühlt sich das linke Bein an? Lass auch die Muskeln Deiner Beine schwer und entspannt nach unten fallen.

Gehen nun mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem Hinterkopf. Wie liegt er auf dem Boden auf? An welchen Stellen berührt er den Untergrund? Gehe nun mit Deinen Gedanken weiter ins Gesicht. Lass Deine Gesichtsmuskeln locker wegsinken. Entspanne Deine Stirn, Wangen und Mundpartie.

Wandere zum Schluss noch einmal langsam von oben bis unten durch den ganzen Körper. Nimm wahr, wie er sich anfühlt, und genieße die Entspannung.

Wenn Du bereit bist aufzustehen, strecke und rekele Dich. Atme ein paar Mal tief durch und öffne dann Deine Augen.

Ich wünsche Dir eine gute Reise!

Viel Spass beim Ausprobieren!

Ich wünsche Dir ganz viel Spass beim Ausprobieren meiner Tipps. Ich freue mich natürlich auch sehr über Dein Feedback. Du erreichst mich unter: karin@karingrun.com

Über die Autorin

Mein Name ist Karin Grun und ich bin am 28.8.1976 in Zürich geboren. Über 10 Jahre habe ich als Event-Managerin grosse Kongresse und Events mit bis zu 2000 Personen organisiert. Nachdem ich kurz vor einem Burn-out stand habe ich angefangen mich intensiv mit den Themen Persönlichkeitsentwicklung und Stressmanagement zu beschäftigen.

Unterdessen bin ich Dipl. Mental- und Intuitions-Coach, Dipl. Persönlichkeits-Trainerin sowie Entspannungs-Fachfrau.

Es ist meine grosse Leidenschaft Menschen zu unterstützen in Ihrem Alltag öfters mal eine Auszeit einzulegen und sich was Gutes zu tun. Ich helfe meinen Klienten zu eruieren was ihre persönlichen Energiefresser sind und erarbeite zusammen mit Ihnen einen individuellen Plan wie sie auch im oft so stressigen Alltag genügend Ruheinseln einbauen können.

Ausserdem unterstütze ich sie dabei sich zu besinnen was Sie wirklich wollen in ihrem Leben und begleite sie dabei ihre Visionen dann auch selbstbewusst Schritt für Schritt umzusetzen.

Weitere Informationen zu meinem Angebot und zu meiner Person und meinem beruflichen Werdegang findest Du auf:

www.karingrun.com, www.auszeit-nehmen.com und www.lifebooster.events



The background is a vibrant teal color with a complex, layered texture. It features a dense network of fine, dark scratches and lines, creating a sense of depth and movement. Overlaid on this are several large, intricate patterns. In the upper right and lower right, there are stylized, mandala-like designs with pointed, petal-like shapes. On the left side, there are large, flowing, organic shapes that resemble stylized leaves or feathers. The overall effect is a rich, textured, and artistic composition.

Geschenk für Dich

Geschenk für Dich!

Sehnt Du Dich nach einem entspannten und selbstbestimmten Leben. Möchtest Du langfristig etwas gegen Dein Stresslevel machen? Würdest Du gerne aus Deinem Hamsterrad ausbrechen?

Dann mache ich Dir ein tolles Angebot. Ich biete Dir ein kostenloses telefonisches 20minütiges Coaching-Gespräch mit mir an!

Das Coachinggespräch ist das Richtige für Dich, wenn Du bereit bist ...

- ... für eine positive Veränderung in Deinem Leben
- ... auch wirklich ins TUN zu kommen
- ... Dich ganz ehrlich mit Deinen aktuellen Themen und Deiner jetzigen Situation auseinanderzusetzen
- ... 100% bereit dafür bist an Dir zu arbeiten, auch wenn es manchmal vielleicht anstrengend wird

Und so funktioniert es:

Gemeinsam finden wir heraus, was Du für ein entspanntes und selbstbestimmtes Leben brauchst!

Folgende Punkte schauen wir zusammen an:

- Was hindert Dich noch daran ein entspanntes Leben zu führen?
- Welche Strategie und Vorgehensweise ist ideal für Dich?
- Bin ich der passende Coach für Dich?
- Falls ja, welches individuelle Coaching-Paket ist das Richtige für Dich?

Wähle jetzt Deinen kostenlosen Termin für Dein 30 minutiges Coaching-Gespräch aus.

ACHTUNG: Die Anzahl der Plätze ist begrenzt!

Ich freue mich Dich schon bald persönlich kennenzulernen!

Hier geht's zur Terminvereinbarung:

Schreibe einfach eine Mail an: karin@karingrun.com oder rufe mich an unter +41 78 622 3513.

Ich freue mich auf Dich!

Herzliche Grüsse

Karin Grun