

## Entspannung? So schaffst du es!

Es gibt 2 Möglichkeiten, mit denen dein Körper Stress abbauen kann. Entweder indem du deinen Körper entspannst oder indem du deinen Geist entspannst. Beides beeinflusst beides. Beispielsweise schüttet dein Körper nach starker physischer Belastung Glückshormonen behilflich sind und letzten Endes auch deinen Geist beeinflussen.

Wenn du lernst deinen Geist bewusst zu entspannen, folgt dein Körper schnell deiner geistigen Verfassung. Du lernst den Stress besser zu verarbeiten und diesen unter Umständen gar nicht erst entstehen zu lassen.

Wichtig ist, dass du als erstes die für dich richtige Technik findest. Anschließend heißt es: Nimm dir Zeit und wiederhole die Übung regelmäßig. Wie auch bei einer Sportart, wird es dir am Anfang noch schwer fallen schnell zu entspannen, aber je öfter du es wiederholst, desto einfacher wird es für dich den entspannten Zustand zu erreichen.

Nicht jede Entspannungstechnik eignet sich für jeden. Ob eine Methode ihre Wirkung zeigt, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch.

## Grundlegende Tipps zur Entspannung

Bevor du dich an die richtigen Entspannungstechniken machst, kannst du schon einige kleine, aber dennoch wirkungsvolle Tipps zur Entspannung überall in deinen Alltag einbauen.

Tee und Wasser sind nicht nur gut für deine Gesundheit, sondern auch für die Seele. Hier kannst du auch die Achtsamkeitsmethode anwenden und dich nochmal ganz bewusst auf die Wärme und den Geschmack deines Tees konzentrieren.

Vielleicht bist du auch so gestresst, weil du dich immer damit beschäftigst was du als nächstes zu tun hast. Lenke dich von all den negativen Dingen ab indem du dich einfach mal bewusst mit positiven Dingen beschäftigst. Ließ ein Buch, verbringe etwas Zeit mit deiner Familie oder telefoniere mit einem guten Freund, der dich auf andere Gedanken bringt.

Sehr simpel, aber ebenfalls Effektiv in Verbindung mit den nachfolgenden Entspannungsmethoden die Verwendung von Entspannungsdüfte deiner Übung. Du kannst Entspannungsdüfte aber auch als Methode für dich nutzen indem du beispielsweise ätherische Öle inhalierst und so deine Sinne stimulierst.

Vielleicht kennst du den Duft des ersten warmen Sommerregens oder den Geruch von Laub im Herbst Ganz automatisch bringt dich so ein Duft in eine entspannte Verfassung.

### So bereitest du dich auf die Entspannung vor

Es gibt verschiedene Faktoren, warum es nicht mit der Entspannung klappt. Wenn du bis jetzt keine der nachfolgenden Methoden angewendet hast, fällt es dir vielleicht noch schwer, dich in einen entspannten Zustand zu versetzen. Aber wie du auch einen Muskel regelmäßig trainieren musst, damit er wächst, musst du auch regelmäßig üben in die Entspannung zu gehen, um schneller entspannen zu können.

Unter Umständen versuchst du auch einfach zu verbissen zu entspannen. Das führt dazu, dass du allein deswegen schon wieder verspannt bist. Mach dich locker und sieh das Ganze als das was es ist, nur eine Übung. Wert- und Ergebnisfrei. Vielleicht hilft dir dieser Sichtwechsel schon dabei viel besser zu entspannen.

Wichtig ist bei jeder der Entspannungsmethoden vor allem, dass du Stressoren ausschaltest. Das heißt während der Übung legst du dein Smartphone beiseite und schaltest es am besten sogar aus. Stell die Klingel deiner Haustür ebenfalls

aus, schließe die Fenster, wenn es draußen laut ist und wenn du eine tickende Uhr im Zimmer hast, kannst du auch diese aus dem Zimmer bringen. So kannst du deine Aufmerksamkeit und deine Gedanken auf dich allein fokussieren.

## Richtige Entspannungstechniken

**Entspannungstechniken** werden erster Linie in körperliche und mentale Entspannung, Körperliche Entspannungstechniken wirken deswegen so gut, weil dein Körper hierbei Glückshormone ausschüttet. Diese helfen anschließend dabei Stresshormone abzubauen und das wirkt sich auch auf unseren mentalen Zustand aus.

**Mentale Entspannungstechniken** wirken genau anders herum. Hierbei wird als erstes dein Geist mit Hilfe von verschiedenen Techniken in einen entspannten Zustand gebracht. Anschließend wirkt sich diese mentale Entspannung auch auf den Rest deines Körpers aus.

## Körperliche Entspannungstechniken

1. Sport
2. Ruhiger Spaziergang
3. Sex
4. Yoga
5. Qigong
6. Tai Chi
7. Progressive Muskelentspannung
8. Musizieren und Musik Hören
9. Sauna und Entspannungsbäder
10. Massage
11. Lachen (Bewusst und absichtlich)
12. Tee trinken

## Mentale Entspannungstechniken

1. Autogenes Training
2. Meditation
3. Achtsamkeit / Achtsamkeitsübungen
4. Phantasiereise

## Falsche Entspannungstechniken

Falsche Entspannungstechniken wirken im ersten Moment ebenfalls wirkungsvoll gegen Stress, bewirken langfristig gesehen aber genau das Gegenteil. Sie machen häufig süchtig oder bringen andere negative Folgen für deinen Körper mit sich.

1. Essen aus Stress
2. Medikamente
3. Rauchen
4. Alkohol

## Fazit

- . Bei Stresssituationen werden Hormone wie Adrenalin, Dopamin und Cortisol ausgeschüttet.
- . Regelmäßiger Wechsel zwischen Stress und Entspannung fördert die Gesundheit.
- . Vermeide falsche Entspannungstechniken.
- . Du hast die Wahl zwischen körperlichen und mentalen Entspannungsmethoden
- . Progressive Muskelentspannung, Yoga, Bewegung oder Massage können dir dabei helfen, deinen Körper ins Gleichgewicht zu bringen und neue Energie zu tanken.
- . Autogenes Training, Meditation und Achtsamkeitsübungen können für die mentale Entlastung und mehr Ruhe in deinem Alltag sorgen.
- . Schalte Stressoren und andere Ablenkungen aus, wenn du eine Entspannungsübung machst.

.Kombiniere Entspannungsübungen mit den nützlichen Tipps und steigere so  
ihr Potential

Deine Nancy