

5 Notfallstrategien für sofortige Stressreduktion

In hektischen Zeiten geschieht es rasch, dass alltägliche Situationen nicht mit unseren Bedürfnissen und Zielen übereinstimmen. Vielleicht sind wir nach einem langen Arbeitstag müde und möchten nach Hause, da flattert eine dringende Anfrage ins Postfach, die nicht bis morgen warten kann. Oder wir freuen uns auf ein ruhiges Wochenende nach einer anstrengenden Woche, aber unser Kind hustet die Nächte durch und braucht unsere Pflege.

Wenn die Realität nicht zu unseren Zielen passt und wir keine Möglichkeit für Handlungsspielraum sehen, dann registriert unser Gehirn die Situation als Bedrohung für unser Wohlergehen.

Körperlich wirkt sich dies in einem ersten Schritt auf unterschiedlichen Ebenen aus:

- Die Atmung verändert sich, wird flacher und schneller
- Die Muskelanspannung erhöht sich
- Der Geist ist wach, die Aufmerksamkeit geschärft

Ohne unser bewusstes Zutun wird unser ganzer Körper darauf vorbereitet, bestmöglich mit der Bedrohung umzugehen. In einem zweiten Schritt unterzieht unser Gehirn die Situation einer genauen Analyse. Je nach Ergebnis der Analyse entsteht das dazu passende Gefühl, das uns darüber informieren soll, was zu tun ist. Dieser Vorgang geschieht in der Regel unbewusst und wir werden von Gefühlen übermannt, noch bevor wir einen klaren Gedanken fassen können.

Früher war es für uns überlebensnotwendig, dass diese Prozesse rasch und ohne unser bewusstes Zutun ablaufen. Wenn wir uns bspw. überraschend einem wilden Tier gegenüber sahen, war es unbedingt notwendig:

- Dass uns alle körperlichen Ressourcen zur Verfügung stehen, um der Gefahr bestmöglich zu begegnen **(1. Schritt: den Körper auf eine Handlung vorbereiten)**
- Dass wir blitzschnell wissen, was zu tun ist – Flucht oder Angriff. Unser Gefühl wirkt dabei wie eine Handlungsanweisung: Angst → bring Dich in Sicherheit, Ärger → greif an, Du bist stärker und kannst den Angreifer in die Flucht schlagen! **(2. Schritt: Situationsanalyse und Einschätzung, ob wir der Gefahr trotzen können oder uns besser in Sicherheit bringen → das dazu passende Gefühl entsteht und übermittelt uns diese Information)**

Was früher sinnvoll war, hilft uns heute in den meisten Situationen, in denen unsere Ziele bedroht sind, nicht mehr weiter. Im Gegenteil. Wenn ich die dringende Anfrage heute noch erledigen muss, obwohl ich bereits müde bin und nach Hause möchte, hilft es mir wenig, wenn sich mein Körper verspannt und ich mich ärgere. Wahrscheinlich kann ich mich dann schlecht auf die Anfrage konzentrieren und bin einfach nur genervt und gestresst. **Viel hilfreicher wäre**

es, gelassen und entspannt zu reagieren, damit ich die Pendenz rasch und effizient erledigen kann.

Was also tun? Es ist an Ihnen Ihre Gefühle zu überprüfen und abzuschätzen, ob diese helfen, Ihre Ziele zu erreichen. Wenn Sie erkennen, dass Ihnen Gelassenheit grade besser dienen könnte als Ärger oder Angst, dann aktivieren Sie Gelassenheit.

Wie? Es ist ganz einfach – **Sie müssen Ihrem Gehirn rückmelden, dass alles in Ordnung ist!** Dies erreichen Sie, indem Sie im Körper und gedanklich jenen Zustand herstellen, der bei Entspannung herrscht. Damit signalisieren Sie Ihrem Gehirn, dass die Bedrohung überstanden ist. Diese Information wird weitergeleitet, die Stressreaktion wird dadurch unterbrochen und der Körper kann sich wieder entspannen. Die folgenden Strategien haben genau dies zum Ziel.

Wenden Sie die 5 Notfallstrategien nacheinander an und lassen Sie Gelassenheit entstehen:

1. **Atmen Sie ca. 2 Minuten lang ruhig und gleichmässig.** Legen Sie sich eine Hand auf den Bauch und atmen Sie ruhig in Ihre Hand. Achten Sie beim Ausatmen darauf, dass Sie zwei bis dreimal so lange ausatmen wie einatmen.
2. **Lockern Sie Ihre Muskeln.** Spannen Sie dazu alle Muskeln im Körper an, während Sie einatmen. Halten Sie den Atem für einen Moment an und halten Sie die Anspannung der Muskeln. Lassen Sie die Muskeln dann wieder locker und atmen Sie dabei lange aus. Atmen Sie ein paar Mal ruhig und gleichmässig in den Bauch und legen Sie den Fokus auf das Ausatmen (zwei bis dreimal so lange wie einatmen). Wiederholen Sie diesen Vorgang dreimal.
3. **Visualisieren Sie ein Entspannungsbild.** Schliessen Sie die Augen und denken Sie an eine schöne Landschaft, das Meer oder ein anderes Naturbild, das für Sie Entspannung und Gelassenheit symbolisiert. Stellen Sie sich dieses Bild vor dem inneren Auge so klar als möglich vor.
4. **Finden Sie ein Entspannungswort.** Suchen Sie nach einem Wort, das Ihren Wunschzustand beschreibt. Bspw. «Ruhe» oder «Entspannung» oder «Balance». Wiederholen Sie dieses Wort innerlich ein paar Mal.
5. **Kombinieren Sie die Strategien 2, 3 und 4** so, dass Sie immer dann Ihr Entspannungsbild visualisieren und sich das Entspannungswort sagen, wenn Sie die Muskeln lockerlassen und ausatmen.

Spüren Sie die Gelassenheit? Super, toll gemacht! Gönnen Sie sich ein paar Minuten in Ruhe und Entspannung und versuchen Sie, die Erfahrung zu intensivieren.

Es hat nicht funktioniert? Keine Sorge, es wird.

Wie bei vielen Dingen gilt auch hier: Übung macht den Meister. Damit sich Entspannung und Gelassenheit rasch und nachhaltig einstellen können, ist es ganz wichtig, dass Sie die Strategien möglichst oft anwenden. Üben Sie immer in derselben Reihenfolge und nehmen

Sie immer dasselbe Entspannungsbild. Damit helfen Sie Ihrem Gehirn, die Entspannungserfahrung an Ihre Handlungen und Ihr Entspannungsbild zu knüpfen. Dies bewirkt, dass sich die Entspannung mit jedem Mal üben rascher und einfacher einstellt. Sie sehen also – **Entspannung und Gelassenheit lassen sich lernen**. Es braucht keine Hexerei, sondern Training mit den richtigen Strategien. So einfach ist das.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und vor allem: Gute Entspannung!

Die 5 Notfallstrategien für die Hosentasche

1. Ruhig in den Bauch atmen (Fokus auf das Ausatmen - zwei bis dreimal so lange wie einatmen)
2. Muskeln anspannen beim Einatmen, Anspannung halten, lockerlassen beim Ausatmen
3. Entspannungsbild visualisieren
4. Entspannungswort sagen
5. Einatmen + Muskeln anspannen, Anspannung und Atem halten, lange ausatmen + Entspannungsbild + Entspannungswort