

## Entspannungstechniken

Hallo und schön das du da bist,

im Folgenden möchten wir dir einige Entspannungstechniken zeigen, einige sind speziell für Momente in denen besonders hoher Stress punktuell auftritt, andere sind für das allgemeine und langanhaltende Stressmanagement gedacht. Nicht jede Technik passt zu jeder Person und nicht jede Technik wirkt in jeder Situation. Es ist hilfreich die Techniken in Momenten der Entspannung zu nutzen und zu trainieren, da Körper und Psyche in diesen Momenten besonders zugänglich sind und sich dann in Stressmomenten leichter an die Momente der Entspannung zurück versetzen lassen.

Übung macht den Meister und es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Versuch einfach regelmäßig zu üben. Es wird Phasen geben, in denen es klappt und welche in denen nichts funktioniert. Das ist normal und vollkommen in Ordnung. Vertrau einfach dem Prozess und keep it up.

Kontaktiere uns kostenlos über Whatsapp unter: 0157 5877 9419 – Wenn wir uns kostenlos und unverbindlich austauschen wollen, Fragen existieren oder du Verbesserungen bei Geldwerkzeugen siehst. Das Ziel von Geldwerkzeugen ist, dass der „normale“ Bürger ein besseres Leben bekommt – nicht erst zur Rente, sondern mit einfachen Mitteln sofort.

Skill – direkte Wirkung	Erklärung
Atemtechnik „Box Breathing“	Durch die Nase 4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden ausatmen, 4 Sekunden halten, 10x Wiederholen
Atemtechnik „4-7-8“	Durch die Nase 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen, so oft wiederholen, bis Effekt eintritt
Fingerpusten	Finger vor den Mund halten und versuchen möglichst langsam gegen zu pusten. So lange wiederholen bis der Effekt eintritt
Scharfe Chillis, Scharfe Gummibären, Fishermints Friend	Einfach auf eine Scharfe Chili beißen und versuchen so lange wie möglich im Mund zu behalten. Alternativ und unauffälliger sind scharf Gummibärchen
Physische Reize („Achtung, es sollte kein Selbstverletzendes Verhalten genutzt werden wie z.B. Schneiden oder Schlagen)	Schnipse z.B. ein Gummiband am Handgelenk oder presse auf die Fläche zwischen Daumen und Zeigefinger, Kneif dir in den Oberschenkel
Mantra	Nutze ein spezielles Wort, Satz oder Gebet z.B. „Heiter weiter“ „Gib mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann“ „Oooooommm“
Safe-Place	Wenn du dich in einer fremden Umgebung befindest versuche dich gedanklich an einen sicheren Ort zu begeben. Das könnte z.B. ein Strand auf einer weitentfernten Insel sein oder die Küche von deiner Oma in der es so lecker nach Essen riecht

Sprechen, Telefonieren, Chatten	Erzähle deinem Gegenüber wie es dir gerade geht und das dir die Situation vielleicht Angst macht oder das du unsicher bist. Falls niemand bei dir ist ruf jemand an oder chatte. Du bist nicht allein.
Nicht so viel denken, handeln	Oft malen wir uns Situationen deutlich schlimmer aus als sie dann in Realität sind. Dieses „Überanalysieren“ kann so weit gehen, dass wir komplett gelähmt sind. Erst das handeln wird die Lähmung aufheben und oft stellen wir dann fest, dass es doch ganz anders gekommen ist, als wir es gedacht und ausgemalt hatten.
Reframing	Nutze in besonders heiklen Situationen Sätze, die die Situation positiv oder humoristisch umdeuten. Z.B. wenn du ein dreckiges Klo putzt eignen sich Sätze wie „Ach ist das Herrlich“ „Mhh, Lecker“ „Wie Geil“.
<b>Skills – indirekte Wirkung</b>	<b>Erklärung</b>
Meditation	<p>Bei Meditation denken wir meist an Mönche in Tibet, die den ganzen Tag in der Meditation verbringen und ihr ganzes Leben nach Erleuchtung suchen. So weit wollen wir aber nicht gehen. Meditation soll praktikabel, nützlich und mit dem westlichen Lebensstil vereinbar sein.</p> <p>Deshalb ist es wichtig zu wissen, dass es nicht um das „Nicht denken“ geht. Dir werden in der Meditation 1000 Gedanken kommen und genauso wie sie kommen, werden sie wieder gehen. Darum geht es, die Gedanken laufen zu lassen und loszulassen.</p> <p>Um einen gewissen Fokus und einen Anfangspunkt in die Meditation zu integrieren ist es nützlich sich auf die Atmung zu konzentrieren. Es kann aber auch ein Wort sein oder ein Körperteil. Dies dient als Anker, um wieder aus den kommenden und gehenden Gedanken in das „Hier und Jetzt“ zu kommen. Binde dich nicht an diesen Anker fest, vertrau ihm einfach, dass er dich dann zurück holt, wenn es richtig ist.</p> <p>Versuch zu akzeptieren, dass die Gedanken sind wie sie sind und versuch nicht zu bewerten. Hetz dich nicht. Es wird alles dann kommen und passieren, wenn es richtig ist.</p> <p>Für den Anfang empfehlen wir es regelmäßig 5 Minuten zu versuchen. Das kann in der Bahn, Zuhause, im Wald oder auch auf der Arbeit sein. Wichtig ist, dass du die Augen schließt und dich am Besten mit Musik von der Außenwelt abtrennst.</p> <p>Versuch es einfach und mach deine eigenen Erfahrungen.</p>
Routinen	Gute Gewohnheiten
Dankbarkeitsliste	Siehe Datei Dankbarkeitsliste
Tägliche Inventuren	Siehe Datei Tägliche Inventur
Grollliste	Siehe Datei Grollliste
Erfogsliste	Siehe Erfolgsliste