

ERSTE HILFE + SET FÜR STRESS SITUATIONEN



www.netzwerk-familie.at



ERSTE HILFE + SET FÜR STRESS SITUATIONEN

ATMUNG! kurz ein- und lange ausatmen

Wenn du dich in einer stressigen Situation befindest, wird die Atmung flach und schnell. Du kannst jedoch deine Atmung und somit deinen Stresslevel beeinflussen. Atmest du ruhig und tief, entspannst du dich. Deshalb eignen sich Atemübungen besonders zur Entspannung in akuten Stresssituationen. Meist atmest du bewusst durch die Nase ein und dehnt dein Zwerchfell. Durch den Mund atmest du aus.

ATEMBEOBACHTUNG

1. Schließ deine Augen (wenn du magst) und nimm 2-3 Minuten alle Geräusche, Gerüche und deinen Körper wahr. Lege eine Hand auf deinen Bauch.
2. Konzentriere dich auf deine Atmung, lenke deine Aufmerksamkeit auf den Bauchraum. Atme tief durch die Nase ein und beobachte, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt.
3. Beim Ausatmen (im Idealfall durch den Mund) senkt sich die Hand auf der Bauchdecke und der Bauch zieht sich wieder etwas zusammen.

4-6-8-METHODE

Diese Atemübung ist eine Erweiterung der Bauchatmung. Du kannst dich hinsetzen oder auch stehen bleiben, leg deine Hand auf den Bauch.

1. Atme durch die Nase ein und zähle langsam bis vier.
2. Halte die Luft an und zähle bis sechs.
3. Atme aus und zähle dabei langsam bis acht.

STOSSARTIG AUSATMEN

1. Bleib stehen oder setze dich hin und lege eine Hand auf den Bauch, die andere auf die Brust.
2. Atme entspannt ein und zähle dabei bis fünf.
3. Atme dann fünfmal hintereinander stoßartig durch den Mund wieder aus.

Mit dieser Atemtechnik kannst du deine innere Unruhe, Wut oder Ärger einfach wegatmen. Ideal sind mehrmalige Wiederholungen.

„BLITZABLEITER“

Setze dich bequem auf einen Stuhl, die Füße sind parallel aufgestellt und die Wirbelsäule aufgerichtet.

1. Schließe die Augen und atme tief ein und aus.
2. Konzentriere dich auf den Körper und nimm die Anspannungen wahr.
3. Stell dir nun vor, wie die ganze Anspannung wie Strom durch den Körper hindurchfließt, über die Beine in die Füße und von dort wie durch einen Blitzableiter in den Boden abgeleitet wird. Atme ruhig weiter und verweile ein paar Minuten in dieser Entspannungsphase.



ERSTE HILFE + SET FÜR STRESS SITUATIONEN

BEWEGEN!

gehen, spazieren, laufen,
Überkreuzbewegungen ...

In Stresssituationen neigen wir dazu zu erstarren und verspannen uns. Um sich wieder lebendig und handlungsfähig zu fühlen, wäre es wichtig, wieder aktiv zu werden. Deshalb bewege dich. Spaziere um den Häuserblock, gehe laufen, walken oder Rad fahren, lauf die Treppen auf und ab, mache ein paar Kraftübungen oder jongliere mit ein paar Bällen. All dies kann den ersten akuten Stress lösen.

ENERGIEPUNKTE!

Meridiane massieren
oder abklopfen

THYMUSKLOPFEN

Wenn du dich gerade müde oder kraftlos fühlst, dann ist das eine kurze knackige Übung, die schnell hilft – das Beklopfen der Thymusdrüse.

1. Stell dich aufrecht hin, oder leg dich hin.
2. Schließe eine Hand locker zur Faust.
3. Klopfe etwa fünf Zentimeter unterhalb der Stelle, an der sich das Schlüsselbein befindet, auf das Brustbein.
4. Beklopfe die Thymusdrüse so lange und so stark, wie es dir angenehm ist, in der Regel aber nicht öfter als fünf- bis zehnmal.
5. Bitte nicht zu stark klopfen, sondern nur so fest, wie es dir angenehm ist.
6. Vielleicht merkst du nach einigem Klopfen, dass du tief Luft holen musst. Das ist für gewöhnlich ein Zeichen körperlicher Entspannung.
7. Du kannst auch folgende Worte dazu sagen: „Ich liebe, ich glaube, ich vertraue, ich bin dankbar und mutig.“

GEHIRNKNÖPFE: Eine Hand liegt auf dem Bauch, die zweite Hand rubbelt die Punkte direkt unter dem Schlüsselbein (Nierenpunkte). Nach ca. zwanzig bis dreißig Sekunden kannst du die Hände wechseln und wieder rubbeln. Wirkung: Aktivierung der Gehirnhälften, konzentrationsfördernd

ERDKNÖPFE: Eine Hand liegt wieder um den Nabel herum, mit der zweiten Hand rubbelst du die Stelle unterhalb der Lippen. Danach wieder die Hände wechseln und die Übung wiederholen. Es handelt sich dabei um den Zentralmeridian, der vom Schambein bis unterhalb der Unterlippe führt. Wirkung: die eigene Mitte finden, die innere Balance finden, die eigene Wahl bestärken und das Gehirn mit Energie versorgen



ERSTE HILFE + SET FÜR STRESS SITUATIONEN

RAUMKNÖPFE: Lege zwei Finger auf die Stelle oberhalb der Oberlippe, die andere Hand auf das Steißbein. Der Punkt wird für eine Minute gehalten und dabei tief durchgeatmet. Es handelt sich dabei um den Gouverneursmeridian, der vom Steißbein über die Kopfmittellinie bis unter die Nase führt. Wirkung: verbesserte Raumorientierung, Gefühl von Sicherheit, Frieden, Versorgung der Wirbelsäule mit Energie

ÜBERSCHÜSSIGE ENERGIE ABBAUEN

Diese Übung ist immer dann angebracht, wenn Aggression oder Wut und Ärger in einem hoch kommen. Anleitung: Dazu brauchen wir beide Handkanten. Handkanten sind ein Körperteil, bei dem wir uns nicht wehtun können. Wir klopfen unsere Handkanten aufeinander. Dabei können verschiedene Varianten eingebaut werden. Es wird solange geklopft, bis eine deutliche Erleichterung eintritt. Am Schluss tief durchatmen und beide Arme von oben nach unten bewegen, als ob man etwas auf den Boden drückt.

STOPP!

Situation unterbrechen, Abstand nehmen

Wenn dich eine Situation im Moment sehr stark stresst, dann ist es am besten, wenn du diese Situation unterbrichst, vielleicht den Raum verlässt, etwas anderes tust und so in Abstand zur stressigen Situation gehst. Manchmal sind es auch die Gedanken, die immer wieder wie ein Karussell um dieselben negativen Dinge kreisen. Wenn du dich beim Grübeln, einem belastenden oder angstmachenden Gedanken ertappst oder dich in einer stressigen Situation befindest, dann stoppe dies, indem du dir in Gedanken ein rotes Stoppschild vorstellst und laut oder in Gedanken STOPP sagst. Durch das STOPP-Zurufen unterbrichst du deine Gedanken erst mal. Natürlich würden sie sofort wiederkommen, wenn du jetzt nichts unternimmst. Deshalb ist es wichtig, dass du nach dem STOPP dich bewusst und ruckartig etwas anderem zuwendest und dir etwas Entspannendes vorstellst (Strand, Bergwiese).

Unterstützt werden kann der Gedankenstopp, indem du dir ein Gummi um das Handgelenk legst, daran kräftig ziehst und es dann loslässt, so dass du einen leichten körperlichen Schmerz verspürst. Das verstärkt die ablenkende Wirkung des STOPP noch mehr.



ERSTE HILFE + SET FÜR STRESS SITUATIONEN

AUGEN QIGONG!

die liegende Acht,
Cross-Linking-
Brain-Moves

Wir stellen dir ein paar einfache Augenübungen aus dem Qi Gong vor. Diese kurzen Übungen können schnell angewendet werden und helfen dir, rasch aus einer stressigen Situation zu kommen.

1. Blätter zählen: Betrachte in einer angenehmen Distanz einen Baum oder eine Pflanze. Zähle nun die Blätter mit den Augen.
2. Augen rollen: Rolle mit geöffneten Augen langsam beide Augäpfel in großen Kreisen (so groß wie möglich). 10 Mal in eine Richtung, dann 10 Mal in die andere.
3. Wütende Augen: Öffne beide Augen so groß wie möglich und schließe sie danach so eng wie möglich für jeweils 1-2 Sekunden. Etwa 10 Mal wiederholen.
4. Nah und fern: Starre für ein paar Sekunden auf ein weit entferntes Objekt, wie ein Haus oder einen Baum oder auf einem Berg. Dann starre für ein paar Sekunden auf ein naheliegendes Objekt, wie deine Nasenspitze oder einen vor dir liegenden Stift. Etwa 10 Mal wiederholen.
5. Punktmassage: Reibe die Hände vor dem Brustkorb warm und wärme dann deine Augen. Klopfe sanft auf die Lider und öffne langsam die Augen unter den Händen. „Wasche“ das Gesicht mit beiden Handflächen und streiche dann über Kopf und Nacken. Anschließend massiere mit dem Zeige- oder Mittelfinger die Energiepunkte um die Augen und neben den Nasenflügeln, an den Schläfen (mit den Daumenballen) und hinter den Ohrläppchen. Wenn du nicht weißt wo die Energiepunkte sind, massiere einfach das Gesicht rund um Augen, Nase und Ohren.
6. Himmlische Trommel: Schließe die Ohren dicht mit den Handflächen ab und schlage mit den Fingern 24x auf den Hinterkopf. In deinem Kopf solltest du tiefe Trommeltöne hören.
7. „Die liegende Acht“: Wir stehen gerade, halten den Kopf aufrecht und sehen nach vorne. Eine Hand malt vor dem Körper, im rechten Winkel zu diesem, die Liegende Acht so in die Luft, dass die Schwünge sich vor dem Gesicht kreuzen.



ERSTE HILFE + SET FÜR STRESS SITUATIONEN

AUSSCHÜTTELN!

**Hände, Oberkörper,
Beine ausschütteln,
hüpfen, Gelenke
lockern**

Stress sorgt dafür, dass sich unser Körper erst anspannt und bei Dauerstress später auch verspannt. Es kann sehr gut helfen, wenn wir uns in stressigen Situationen ganz bewusst Schütteln. Zum Beispiel den gesamten Körper schütteln oder nur die Beine oder Arme. Lockere die Gelenke und hüpfen ein paar Mal auf und ab. Schüttelphase:

1. Beginne deine Knie leicht nach vor und zurück zu bewegen, sodass dein ganzer Körper leicht zu schwingen anfängt.
2. Verstärke diese Bewegung nun im Rhythmus z.B. mit deiner Lieblingsmusik, bis ein Schütteln daraus wird.
3. Achte immer darauf, dass du gut stehst und es dir gut geht dabei.
4. Lasse das Schütteln stärker werden; es dürfen alle Körperteile durchgeschüttelt werden.
5. Schüttle deinen ganzen Körper durch und lass dich dabei von deinem Gefühl leiten.
6. Du kannst auch gerne bestimmte Töne dazu abgeben.
7. Ausflippen ist erlaubt.

KONTAKT SPÜREN!

**Rückenlehne, Füße am
Boden, Sitzfläche ...**

ACHTSAMKEITSÜBUNG „INNEHALTEN“

Schließ deine Augen, wenn du magst und stelle dir die Frage, wie es dir geht. Nimm dir einen Moment Zeit, um deinen Körper zu spüren. Was kannst du wahrnehmen? Was spürst du? Spürst du die Rückenlehne? Spürst du die Füße auf dem Boden? Spürst du das Gesäß auf der Sitzfläche? Und während du in deinem Körper spürst, welche Gedanken tauchen auf? Womit ist dein Geist beschäftigt? Lenk deine Aufmerksamkeit für einen Moment zu einer Stelle in deinem Bauch, wo du dich ein- und ausatmen spüren kannst. Und nimm dann von da aus deinen Körper als Ganzen wahr, als Einheit.

RAUM ERWEITERN!

**dehnen, strecken,
aufstehen, Sieger-Posen
einnehmen**

POWER-POSE

- 2 Minuten in Low-Power-Pose – lass deine Arme und deinen Kopf hängen und mach dich ganz klein (bringen Stress, wir verschließen uns, entscheidet darüber, wie wir über uns denken und fühlen)
- 2 Minuten in High-Power-Pose – Strecke deine Arme zur Seite nach oben, strecke dich und mach dich ganz groß (Durchsetzungsfähiger, Selbstbewusster, Wohlfühlen, begeisterungsfähiger, sich präsenter)