

## Modul 4 - Entspannung

### 4.1 Warum ist Entspannung so wichtig?



### Entspannung, was ist das eigentlich?

*Wikipedia:* Entspannung steht für die Entlastung der Muskulatur. Eine Methode zur Verminderung der körperlichen und seelischen Anspannung und Abbau von Stress.

### Was passiert, wenn wir im Stress sind?

Stress gehört zu unserem Alltag dazu. Es ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers, um herausfordernde Aufgaben zu meistern. Wenn wir gestresst sind, produziert der Körper Stresshormone wie Adrenalin, Dopamin und Cortisol. Diese setzen Energiereserven frei und verlangsamt im Gegenzug unser Immunsystem. Dauerstress kann zu Krankheiten führen.



## Modul 4 - Entspannung

### 4.1 Warum ist Entspannung so wichtig?

GESUNDHEITS COACHING

## Warum ist es so wichtig, wieder zur Ruhe zu kommen?

In stressigen Situationen produziert der Körper Stresshormone, um schnell Energie freizusetzen. Diese wurden früher durch Bewegung wieder abgebaut. Dadurch, dass wir uns heute erheblich weniger bewegen als noch vor 150 Jahren, kann dies z.B. zu hohem Blutdruck, einem erhöhten Herzschlag und Schlafstörungen führen. Über die körperlichen Beschwerden, wie zum Beispiel Stoffwechselstörungen oder Kopfschmerzen hinaus, kann sich der Stress auch auf die Psyche auswirken. Genau aus diesem Grund ist die gezielte und regelmäßige Entspannung auch so wichtig.

## Wie kannst du dich schnell wieder beruhigen?

Der erste Impuls bei Stress ist meist die Suche nach Ablenkung: Fernsehen, Essen, Sport, Alkohol, Shopping. Exogene (im Aussen) Beruhigung schafft schnell Abhilfe. Aber sie hilft nur kurzfristig und nicht auf Dauer, weil dein Gehirn nicht selbst für die Beruhigung gesorgt hat, sondern nur von außen vom Stress abgelenkt wurde.

Nervosität geht mit einer erhöhten Atemfrequenz einher; eine ruhige Atmung kann also umgekehrt Nervosität lindern. Manchmal hilft schon, einfach einmal tief durchzuatmen.

Massagen, Musik oder Akupunktur können dir dabei ebenso helfen wie Entspannungstechniken. Mithilfe spezieller Übungen lässt sich der Muskeltonus kontrollieren und Anspannung gezielt lösen. Nahezu jeder kann lernen, durch Autogenes Training oder Meditation, Empfindungen von Ruhe und Wärme zu erzeugen, die Stress entgegenwirken.



## Modul 4 - Entspannung

### 4.1 Warum ist Entspannung so wichtig?

#### Regelmäßige Auszeit einbauen

Wichtig ist vor allem, dass du dir regelmäßig eine Entspannung gönnst. Oft reichen schon wenige Minuten aus, um die Energiereserven aufzutanken und den Kopf frei zu kriegen. Eine gute Möglichkeit zur Entspannung kann zum Beispiel ein Spaziergang an der frischen Luft sein. Der Spaziergang hilft nicht nur dabei, den Kopf frei zu kriegen, sondern hat viele weitere Vorteile. Ein Spaziergang unterstützt zusätzlich das Immunsystem und hilft so auch bei der Vermeidung von z.B. Rückenschmerzen und Depressionen.

Durch die Bewegung werden die Stresshormone schneller abgebaut, wodurch sich der Stresslevel deutlich senkt. Zusätzlich unterstützt ein Spaziergang am Tag auch den Schlaf in der Nacht. Denn wer sich am Tag bewegt, schläft besser.

#### Meditation

Ziel einer Meditation ist die Entspannung. Der Meditierende richtet seine Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Gedanken, eine Bewegung oder eine Wahrnehmung. Beim Meditieren geht es eher darum, das Chaos und den Lärm zu sehen, ohne daran zu haften und ganz bewusst mit Konzentration und Achtsamkeit umzugehen. Meditation ist alles andere als „Nichts tun“.

#### Was ist eine Trance und was passiert dabei mit dir?

Eine Trance ist ein körperlich und seelisch entspannter Zustand, der mit einer Fokussierung der Aufmerksamkeit einhergeht. Hierbei sind gewisse Areale des Gehirns aktiv und aufmerksam, während andere, die im Augenblick nicht benötigt werden, in einer Art Standby-Funktion sind.

Die Tiefe der Trance ist deshalb auch verschieden. Unter Hypnose fokussiert sich das Bewusstsein nach innen oder auf bestimmte Dinge, ähnlich wie bei der Meditation, beim Beten oder auch bei Tagträumen. So kann die Hypnose Blutdruck und Pulsfrequenz senken, das Immunsystem stimulieren und Hirnströme beeinflussen.



## Modul 4 - Entspannung

### 4.1 Warum ist Entspannung so wichtig?

#### Was ist der Unterschied zwischen Trance und Hypnose?

Hypnose ist hierbei der Prozess, bei dem der Hypnotiseur den Klienten anleitet in den Zustand der Trance zu gehen. ... Trance ist eine unwillkürliche Aufmerksamkeitsfokussierung, also ein sehr tiefer Zustand der fokussierten Entspannung. Dieser Zustand kann auch ohne Anleitung durch Selbsthypnose herbeigeführt werden.

Die Hypnose ist ein Verfahren, das über das Unterbewusstsein einen Zugang zur inneren Welt schafft. Die Hypnose ist kein Zauberwerk, auch wenn es Hypnotiseure in Shows manchmal so darstellen. Lange Zeit ging man davon aus, dass die hypnotische Trance ein, dem Schlaf ähnlicher Zustand ist.

#### Was ist Atemmeditation?

Bei der Atemmeditation werden einfache Atemtechniken dazu genutzt, die geistige und körperliche Gesundheit zu verbessern. Häufig wird sie mit anderen Entspannungstechniken verbunden, zum Beispiel mit Yoga. Die meisten Atemübungen lassen sich jederzeit und von überall durchführen.

#### Einfach mal nichts tun

Wann haben Sie eigentlich das letzte Mal gar nichts gemacht? Ist es vielleicht schon so lange her, dass Sie sich nicht erinnern können? Dabei ist einfach mal nichts zu tun der beste Weg, um sich eine Auszeit zu gönnen. Schalten Sie einen Gang runter und nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Ihnen Spaß machen. Ein Lese-Nachmittag, ein heißes Bad oder einen Sauna-Besuch – erlaubt ist alles, was dabei hilft, abzuschalten. In dieser Zeit konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper, tanken neue Energie und können Aufgaben wieder mit neuer Kraft angehen.



## Modul 4 - Entspannung

### 4.1 Warum ist Entspannung so wichtig?

#### Fazit

Es ist wichtig, dass du dir im Alltag regelmäßig Zeit für dich und deinen Körper nimmst. Durch diese kleinen „Ruhe-Momente“ zum Ausgleich des hektischen Alltags, wirst du deinen täglichen Herausforderungen besser meistern. So bestimmen nicht mehr Alltagshektik und Berufsstress den Tagesablauf, sondern Du – und das ganz entspannt.



## Modul 4 - Entspannung

### 4.1 Warum ist Entspannung so wichtig?

Durch diese einfachen Methoden kannst du schnell und einfach Stress im Alltag abbauen

1. Tief durchatmen. Am besten 10 x nacheinander durch die Nase ein und durch den Mund wieder ausatmen.
2. Kurzer Spaziergang. ...
3. Frische Luft reinlassen. ...
4. Lachen. ...
5. Kaltes Wasser über Hände laufen lassen. ...
6. Sport treiben.
7. Yoga und Meditation
8. Geleitete Meditation/Trance
9. Hören von meditativer Musik

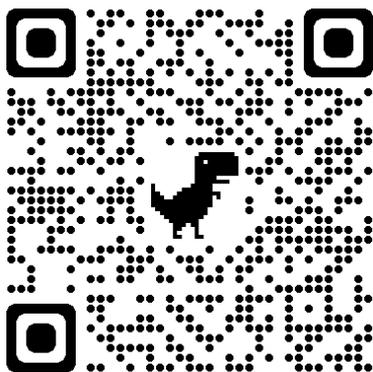
Und wie schon in den anderen Modulen gibt es nicht „DIE“ Entspannungstechnik, die bei allen Menschen gleich funktioniert. Du wirst hier Atemübungen, Trancen und Traumreisen finden. Probiere einfach alles aus und finde die Methode, die dich entspannen lässt. Wichtig ist, dass du sie dann auch regelmässig anwendest.

## Modul 4 - Entspannung

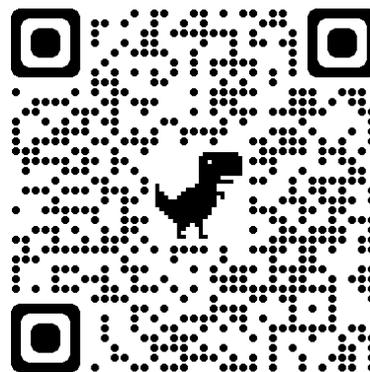
### 4.1 Warum ist Entspannung so wichtig?

Sehr praktisch sind auch Mediations-Apps. Ich nutze diese beiden APPs

Headspace



7 Mind



Scanne den QR Code mit deinem Smartphone und teste erstmal kostenlos über die App.

---

Und jetzt bist du dran. Nimm dir ein wenig Zeit und genieße die Entspannung. Für den Anfang empfehle ich dir, eine feste Zeit für deine tägliche Meditation zu reservieren. Das ist Zeit, die du nur für dich hast. Informiere am besten dein Umfeld, dass du in dieser Zeit nicht gestört werden möchtest. Start mit kurzen Entspannungsphase und finde die für dich passende Technik und Länge.

Viel Spaß beim Testen und Entspannen

Dein Burkhard