



STRESSMANAGEMENT

Seminar: Stress und Stressmanagement - Umgang mit einem gesellschaftlichen Massenphänomen, Sommersemester 2015

Dipl.-Päd. Britta Kroll & Donata aus der Wieschen

Was tust Du gegen den Stress?



Drei Ebenen, auf denen man Stress reduzieren kann:

1. Handlungsebene
2. Kognitive (gedankliche/ geistige) Ebene
3. Soziale Ebene

1. Handlungsebene:

- Einen guten Rhythmus aufbauen (Stress- und Erholungsphasen in Balance halten)
- Gute Organisation und Planung (z.B. Zeitmanagement)
- Risikoverhalten wie Rauchen, Alkohol, etc. reduzieren oder vermeiden
- Wohlbefindenspflege (Sport, Spaziergänge, etc.)
- Selbstbelohnung ausüben (sich etwas gönnen etc.)

2. Kognitive (gedankliche) Ebene:

- Erwartungen und Ziele realistisch formulieren
- Zu hohe Ansprüche an sich selber vermeiden
- Abkehr von der Vorstellung, dass man immer der Beste sein und von Allen geliebt werden müsse
- Stress vorwegnehmen, wenn möglich, und vorzeitige Vorkehrungsmaßnahmen treffen

3. Soziale Ebene:

- Mut zum „Nein-Sagen“
- Sich sozial integrieren/ zu einem guten Arbeits- und Familienklima beitragen
- Vergleich mit Anderen vermeiden
- Menschen oder Situationen meiden, die einem nicht gut tun
- Mut, Hilfe anzunehmen

Stressbewältigung

Nützliche Tipps im Umgang mit Stress:

- Zerlege Probleme/Aufgaben in Teilaufgaben, die Du schrittweise bewältigen kannst.
- Sammele notwendige Informationen.
- Setze Prioritäten. Kläre, welche Dinge am dringlichsten sind, welche Arbeiten noch etwas Zeit haben und welche unwichtig sind.
- Ziehe unaufschiebbaren Aufgaben vor. Plane im Voraus, wie Du die Aufgaben, die noch etwas Zeit haben, am besten erledigen kannst.

Stressbewältigung

Nützliche Tipps im Umgang mit Stress:

- Delegiere, wenn möglich, Aufgaben.
- Packe Probleme frühzeitig an. Schiebe diese nicht vor Dir her.
- Sei entscheidungsfreudig.
- Übernehme (immer) Verantwortung für ein Problem.
- Besprich Deine Sorgen mit Menschen, denen Du vertraust.
- Versuche nicht alles perfekt zu machen. Mach Dich nicht selbst verrückt!

- Entscheide, was Du verändern möchtest und wo Du dabei am besten ansetzt: bei den Stressoren oder bei Dir selbst als.
- Wähle zunächst nur eine oder zwei Gegebenheiten, die Du verändern möchtest. Weniger ist hier mehr! Gehe dafür um so gründlicher vor!
- Führe (wenn möglich) Buch über Deine Vorhaben und Maßnahmen.

Stressbewältigung

Nützliche Tipps im Umgang mit Stress:

- Setze Erlerntes (z.B. Atemübungen) in möglichst vielen Situationen ein, wenn Du es beherrschst.
- Akzeptiere Fehlschläge. Das ist ganz normal.
- Bleibe realistisch in Bezug auf die gewählten Strategien und vermeide übertriebenen Perfektionismus.
- Freue Dich über jeden Erfolg.

Entspannen



Entspannung führt...

- ... zu einer Senkung des Erregungsniveaus
- ... zu einer Erhöhung der Belastbarkeit
- ... zum Abbau von bereits bestehenden psychosomatischen Beschwerden (wie Kopf-/Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Störungen...)

Atmung - wenn Stress uns die Luft abschnürt

- Stehen wir unter Stress, Angst oder Aufregung, schaltet der Körper auf kurze, schnelle Atmung um.
- Bei permanentem Stress gewöhnen wir uns dauerhaft diese flache Atmung an.
- Folge: Unruhe, Müdigkeit und Erschöpfung (im Blut sind vermehrt Schlacken und CO₂ nachweisbar; die Sauerstoffversorgung ist z.T. nur unzureichend)

Bauchatmung

- Weil die Lunge im unteren Bereich stärker durchblutet ist als im oberen Brustraum, kann hier mehr Sauerstoff aufgenommen werden als im Schlüsselbeinbereich (Brustatmung 0,2 Liter und Bauchatmung 0,5 Liter Sauerstoff)



Visualisierung - eine buddhistische Entspannungstechnik

- Die Visualisierung ist eine geistige Übung, bei der positive Bilder vor dem geistigen Auge hervorgerufen werden.
- Die durch die Bilder aktivierten positiven Emotionen lösen Blockaden, indem negative Gedanken verdrängt/ überschrieben werden.
- Im Buddhismus spielt die Visualisierung von Mandalas eine wichtige Rolle beim Meditieren.
- Visualisierung braucht etwas Übung!

Tunnel Mountain, Banff, Alberta, Kanada



Kata Beach, Phuket, Thailand



Autogenes Training- Entspannung auf Befehl

- Autogenes Training ist eine kognitive/ gedankliche Übung, bei der man sich mittels formelhafter Sätze in eine Art Hypnose-zustand versetzt (Autosuggestion).
- Diese Formeln/ Sätze richten sich an einzelne Körperteile und beeinflussen das vegetative Nervensystem (das auf Stress häufig stark reagiert)
- Einfache Formen des Autogenen Trainings kann man selbst erlernen, man braucht allerdings etwas Übung!

- Der Arzt Edmund Jacobson beobachtete Anfang des 19. Jh., dass sich bei Stress und psychischen Belastungen in unseren Körper unterschiedliche Muskeln für uns oft unbemerkt, verkrampfen.
- Sind Muskelgruppen dauerhaft verspannt und verkrampft, fühlt man sich erschöpft oder hat Kopf- oder Rückenschmerzen.
- Durch bewusste Muskelanspannung und Entspannung werden diese Verspannungen gelöst.
- Je regelmäßiger man übt, desto mehr kann man entspannen!

Ätherische Öle- Duftreise für die Sinne

- In fast allen Kulturen wurden und werden ätherische Öle eingesetzt, die ganz unterschiedliche Wirkung auf uns haben sollen.
- Über die Riechzellen in der Nase wird unser limbisches System (hier werden Emotionen und Triebe gesteuert) aktiviert.
- Düfte können uns beleben, beruhigen, euphorisieren, erotisieren ...
- Achtung: Düfte sind individuelle Wahrnehmungen und können dem einen gefallen, dem anderen aber gehörig stinken!

- Indische philosophische Lehre, die Übungen zur Förderung der Einheit von Körper und Geist vereint
 - Oberstes Ziel: Selbsterkenntnis
 - Erste Ausübungen von Yoga seit ca. 700 v. Chr.
- Ursprung in Buddhismus/Hinduismus: diente zunächst der rein spirituellen Entwicklung. Positive Aspekte auf Körper führten dann zu Erweiterung der Übungen
- Yogaübungen (Asanas) sind Methode, bei der über Körperhaltungen die mentale und spirituelle Ebene im Menschen angesprochen und entwickelt werden kann.

Vier klassische Yogawege

- **Raja Yoga** nennen sich die meditativ orientierten Stufen des Achtgliedrigen Yoga nach Patanjali (auch Ashtanga Yoga genannt: „Ashta“ = acht, „Anga“ = Teile).
- **Jnana Yoga** (Yoga der Erkenntnis, intellektuelle Richtung)
- **Karma-Yoga** (Yoga der Tat, des selbstlosen Handelns)
- **Bhakti Yoga** (Yoga der Liebe/Verehrung/Hingabe an Gott)



Rachel Brathen
alias [Yoga Girl](#)

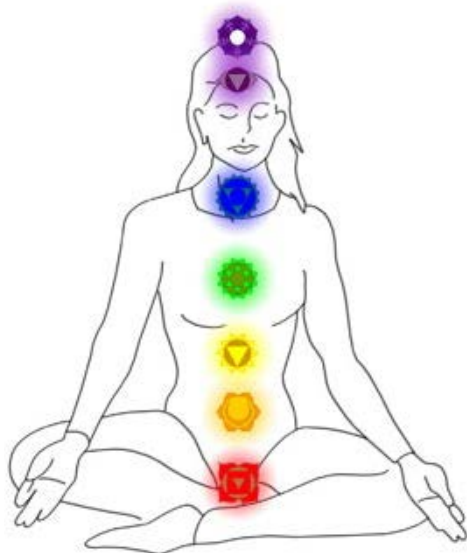
Das Yogasutra – der Yogaleitfaden

Autor: indischer Gelehrter *Patanjali* (lebte zwischen 2 Jhd. v. Chr. und 4. Jhd. n. Chr.)

Die 8 Disziplinen des Yogasutra (Raja Yoga)

Yama (Moral, Ethik)	Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, Keuschheit, Nicht-Ergreifen (Zügelung der Begierde)
Niyama (Selbstdisziplin)	Selbstdisziplin, Reinheit, Zufriedenheit, Anstrengung, Disziplin, Selbststudium (Selbsterforschung, Studium der Schriften), Hingabe an den Herrn
Asana	Yogastellungen, körperliche Disziplin
Pranayama	Atemkontrolle
Pratyahara	Rückziehen und Beherrschung der Sinne
Dharana	Konzentration
Dhyana	Meditation
Samadhi	Versenkung, All-Einheit, Verwirklichung des höheren Selbst

7 Chakren im menschlichen Körper



Chakra ist Sanskrit und bedeutet „Rad“. Chakren sind die Energiezentren unseres Körpers.

	Name	Position im Körper und betroffene Organe	Eigenschaften /Fähigkeiten
7	Kronen-/ oder Scheitelchakra Sahasrara Chakra	Scheitel Hirnanhangdrüse	Spirituelles Erleben, göttliche Weisheit, Glückseligkeit
6	Drittes Auge oder Stirnchakra Ajna Chakra	Zwischen den Augen Zirbeldrüse	Intuition, Vision, rationales Denken
5	Halschakra Vissudha Chakra	Kehlkopf Schilddrüse, Nebenschilddrüsen, Stimmbänder	Wahrheit, Stimme, Kommunikation, Reinheit
4	Herzchakra Anahata Chakra	Herzraum Herz, Gefäßsystem, Thymusdrüse	Liebe, Güte, Mitgefühl, Freude
3	Solarplexuschakra Manipura Chakra	Bauchnabel Bauchspeicheldrüse, Verdauungsorgane	Psychische und physische Vitalität, Tatendrang
2	Sakralchakra Svadhista Chakra	Zwischen Bauchnabel und Steißbein Sexual- und Ausscheidungsorgane	Sexualität, Fortpflanzung, Kreativität, Geselligkeit
1	Wurzelchakra Muladhara Chakra	Steißbein Sexualorgane	Urvertrauen, Selbstsicherheit

Was Yoga bewirken kann:

- bringt Energie,
- lindert Stress und Nervosität,
- stärkt Willenskraft ,
- verbessert Konzentrationsfähigkeit,
- fördert Einheit von Körper und Geist,
- Erleuchtung 😊

Yoga sollte man in einem Kurs erlernen, es lässt sich dann aber gut Zuhause und unterwegs durchführen.

Weiter Infos zu Yoga (in Düsseldorf)

- Yoga an der Uni Düsseldorf
 - <https://www.uni-duesseldorf.de/hochschulsport/yoga>
- Yogastudio-Tipps in Düsseldorf
 - [Yogakitchen](#), Oberkassel (überhaupt nicht *bonzig* 😊)
 - [Rundum Yoga](#), Oberbilk/Derendorf
- Buchtipp: [Das Chakra Praxisbuch](#), Kalashatra Govinda (ca. 15€)
- Youtube-Kanäle
 - *Yoga with Adriene* z.B. [„30 days of Yoga“](#) (Englisch)
 - *Happy and fit Yoga* (z.B. [Atemübungsvideo](#)) (Deutsch)
- Instagram
 - Rachel Brathen alias [Yoga Girl](#) und [Laura Sykora](#)