

# 5 Sofortmaßnahmen gegen Stress

„Nur im ruhigen Teich spiegelt  
sich das Licht der Sterne.“

Chinesisches Sprichwort



Fotolizenz: Clipdealer

## Tipps Nummer 1 Klopfen und atmen

Klopfen Sie mit der Faust leicht und permanent gegen Ihre Thymusdrüse. Dabei atmen Sie durch die Nase tief ein während Sie gleichzeitig bis fünf zählen. Anschließend atmen Sie durch den Mund gleichmäßig aus und zählen ebenfalls wieder bis fünf. Die Thymusdrüse wird weiter geklopft. Diesen Vorgang wiederholen drei Mal. Am besten führen Sie diese Übung an der frischen Luft und im Stehen aus.

## Weitere Informationen

Die Thymusdrüse ist wesentlich am Aufbau des Immunsystems beteiligt. Das Klopfen der Thymusdrüse kann helfen, wieder an Energie zu gewinnen. Die Thymusdrüse liegt im mittleren Bereich des Brustkorbes hinter dem Brustbein, etwa 4 Finger breit in der Körpermitte unterhalb der Halskuhle. Schon den alten Griechen war bekannt, dass die Thymusdrüse die "Lebensenergie" steuert: Das griechische Wort "thymos" bedeutet Lebensenergie.

## Tipp Nummer 2

### Rollende Acht

Setzen Sie sich entspannt hin und schließen die Augen. Stellen Sie sich bei geschlossenen Augen eine liegende Acht vor. Nun zeichnen Sie diese mit rollenden Augenbewegungen nach. Dabei können Sie die Größe der liegenden Acht variieren. Mal riesengroß, ein anderes Mal recht klein. Diese Übung führen Sie für rund drei Minuten durch.

## Weitere Informationen

Überkreuzbewegungen, auf denen die liegende Acht basiert, fördern die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften. Meine Erfahrung zeigt, dass es zunächst die Augen, anschließend den restlichen Körper mehr und mehr entspannt.

## **Tipp Nummer 3**

### **Wasser trinken**

Wenn Sie sich gestresst oder gehetzt fühlen denken Sie einmal kurz nach: Wann haben Sie das letzte Mal etwas getrunken? Gerade in Stress-Situationen vergessen wir oftmals das Trinken. Es ist bekannt, dass sich bereits bei 2% Flüssigkeitsdefizit unter anderem Symptome wie Erschöpfung und Reizbarkeit bemerkbar machen. Trinken Sie möglichst direkt ein großes Glas (0,3 Liter) stilles Wasser. Anschließend sollten Sie wenigstens jede Stunde ein weiteres großes Glas Wasser trinken.

## **Weitere Informationen**

Was viele nicht wissen: Der menschliche Körper besteht zu etwa 70% aus Wasser, während das Gehirn einen Wasseranteil von etwa 85% aufweist. Der Wasserhaushalt sollte also immer wieder nachgefüllt werden. Wasser ist unentbehrlich für die Gehirnfunktionen und optimiert die Funktion des gesamten Nervensystems. Flüssigkeitsmangel beeinträchtigt das Denkvermögen und die Konzentration und verstärkt somit Stress.

## Tipp Nummer 4

### Achtsamkeitsübung

Nehmen Sie sich Zeit, einmal genau Ihre fünf Sinne wahrzunehmen. Was genau sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken Sie? Hilfreich ist es, wenn Sie dabei in ein Stück Apfel oder sonstiges Obst beißen. Erforschen Sie ganz genau und ausgiebig: Wie knackt der Apfel beim Reinbeißen, wie schmeckt er, welche Temperatur hat er und so weiter. Je intensiver Sie sich auf den Apfel konzentrieren, desto mehr lenkt Sie das von Ihrer Anspannung ab.

## Weitere Informationen

Wenn Sie keinen Apfel oder sonstiges Obst zur Verfügung haben stellen Sie sich ganz intensiv, am besten bei geschlossenen Augen vor, als würden Sie den Apfel genießen.

Das bewusste Üben von Achtsamkeit soll zu mehr Ruhe und Wohlbefinden führen, das Stressniveau senken und geistige sowie körperliche Energie liefern. Der Ursprung stammt aus den buddhistischen Kulturkreisen und wird dort intensiv gelebt und gelehrt.

## Tipp Nummer 5 Atemübung

Atmen Sie durch die Nase ein und sofort wieder aus. Dabei ist es unerheblich ob Sie durch die Nase oder Mund ausatmen. Halten Sie anschließend für zirka vier bis sechs Sekunden die Luft an. Anschließend atmen Sie wieder ein und sofort wieder aus. Und wieder halten Sie für vier bis sechs Sekunden die Luft an. Diese Übung sollten Sie wenigstens drei, besser vier Minuten, durchführen. Seien Sie Neugierig, wie Ihr Stressempfinden nachlässt.

## Weitere Informationen

Mit dieser Atemübung sprechen Sie indirekt Ihr vegetatives Nervensystem an. Dadurch, dass Sie durch die Atemübung Ihre Herzfrequenz positiv beeinflussen, diese sich nämlich verlangsamt, kann Ihr Nervensystem von Anspannung auf Entspannung umschalten. Bedenken Sie, Ihr vegetatives Nervensystem kann nur mit einer „Spannung“ reagieren; entweder An- oder Entspannung.

In meiner Privatpraxis stehe ich Ihnen gerne für die unterschiedlichsten Themen zur Verfügung. Meine Tätigkeit bezieht sich auf therapeutische Unterstützung als auch auf Hilfe zur Selbsthilfe. Als Therapeut unterstütze ich Menschen, die etwas in ihrem Leben verändern und / oder neue Ziele definieren wollen. Ich helfe Ihnen dabei, Lösungen zu finden indem Sie Zugang zu Ihren eigenen Ressourcen erhalten. Spezialisiert habe ich mich auf die Hypnose-therapie welche mit weiteren Therapieverfahren kombiniert werden. Beispielsweise mit der Kognitiven Verhaltenstherapie, der Integrativen Lösungsorientierten Psychotherapie, der Emotional Freedom Technique, Techniken aus dem Neurolinguistischen Programmierens oder der Traumabehandlung mittels EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing).



„Ich bin absolut überzeugt von dem was ich tue. Und ich tue es mit Leidenschaft.“

[www.hypnose-zeit.de](http://www.hypnose-zeit.de)

