

Kritische Unterstützung



Stressmanagement: Achtsamkeits- und Entspannungstechniken

Achtsamkeits- und Entspannungsübungen können helfen, die Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist zu mindern.



Haben Sie jemals das Gefühl, dass Sie unter zu viel Druck stehen, zu viele Probleme zu lösen haben, zu wenig Zeit haben und zu viele Leute Ihre Bemühungen auf dem Weg beurteilen?

Stress ist ein natürlicher Teil des Lebens, und wie wir damit umgehen, ist entscheidend für unser Wohlbefinden. Chronischer oder extremer Stress kann sich negativ auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirken. Das kardiovaskuläre, endokrine, respiratorische, reproduktive, gastrointestinale, Nerven- und Muskelsystem können alle betroffen sein.

Achtsamkeits- und Entspannungstechniken bieten Möglichkeiten, Ihre Gedanken zurück zum gegenwärtigen Moment zu lenken und es Ihnen zu ermöglichen, ihn auf eine nicht wertende Weise zu erleben.

Es gibt viele Vorteile, Achtsamkeits- und Entspannungstechniken in Ihr Leben zu integrieren. Aus emotionaler und körperlicher Sicht können sie helfen, Depressionen, Angstzuständen und anderen psychischen Symptome entgegenzuwirken. Sie können auch dabei helfen, sich besser zu fühlen, besser auf sich zu achten und Ihre Stimmung zu heben. Achtsamkeits- und Entspannungstechniken können Sie außerdem dabei unterstützen, kreativer und aufmerksamer bei Ihrer Arbeit zu sein.



Achtsamkeitsübungen

Es gibt keinen bestimmten Weg, um Achtsamkeit zu üben. Es gibt viele Techniken, die es dem Geist ermöglichen, sich in einem Zustand „konzentrierter Entspannung“ mit dem gegenwärtigen Moment zu verbinden.

- **Suchen Sie sich einen bequemen Platz, setzen Sie sich und seien Sie still.** Konzentrieren Sie sich darauf, wie es sich anfühlt, ein- und auszuatmen. Entspannen Sie Ihren Geist und verwerfen Sie andere Gedanken. Wenn Ihre Gedanken zu wandern beginnen, urteilen Sie nicht über sich selbst. Lenken Sie Ihre Gedanken sanft zurück zur Übung. Ein still wiederholtes Wort oder „Mantra“ kann helfen.
- **Seien Sie präsent.** Achten Sie auf Ihren Körper und Ihre Sinne. Wenn Sie etwas fühlen, riechen oder hören, lassen Sie es geschehen und vergehen, ohne zu urteilen. Dasselbe gilt für Ihre Emotionen. Identifizieren und benennen Sie sie, während Sie sie erleben, und lassen Sie sie erneut ohne Urteil geschehen und vergehen.
 - Üben Sie, in Ihren Beziehungen, bei der Arbeit und für sich alleine präsent zu sein. Schieben Sie alle Gedanken an Ihre Aufgaben, die Zukunft und die Vergangenheit beiseite. Versuchen Sie, Ihre Gedanken im Hier und Jetzt zu halten.

- Wenn Sie feststellen, dass Sie einen Drang oder Verlangen verspüren, achten Sie darauf, wie sich Ihr Körper genau in diesem Moment anfühlt. Nehmen Sie dann, anstatt vage zu hoffen, dass das Verlangen vorübergehen wird, eine entschiedeneren Haltung ein: dieses Verlangen wird vergehen!

Das Praktizieren von Achtsamkeit mag zunächst nicht besonders entspannend erscheinen, aber mit der Zeit kann es Ihre Selbsterkenntnis, Akzeptanz eines breiteren Spektrums von Erfahrungen und Fähigkeit, mit sich selbst im Reinen zu sein, erweitern.



Arten von Entspannungstechniken

Entspannungstechniken sind gezielte Praktiken, mit denen die natürliche Entspannungsreaktion des Körpers bewusst produziert wird. Diese Fähigkeiten können Atmung und Herzfrequenz verlangsamen, den Blutdruck senken, Kopfschmerzen, chronische Schmerzen und Schlaflosigkeit lindern, die Verdauung verbessern und sogar das Selbstbewusstsein stärken.

Diese Aktivitäten sind Werkzeuge, die unsere Gesundheit und unsere allgemeine Lebensqualität verbessern können, wenn wir uns Zeit nehmen, sie zu praktizieren.

- **Autogenes Training** – Durch die Konzentration auf einzelne Körperregionen wird Entspannung hervorgerufen und Stress abgebaut. Menschen, die diese Form der Entspannung praktizieren, denken an friedliche Bilder oder beruhigende Worte, während sie sich auf ihre Atmung, Herzfrequenz und körperlichen Empfindungen konzentrieren.
- **Progressive Muskelentspannung** – Bei dieser Technik werden einzelne Muskeln langsam angespannt und wieder entspannt. Beginnen Sie mit den Füßen und arbeiten Sie sich bis zum Kopf vor. Diese Übung lehrt das Bewusstsein für Muskelverspannungen, wenn Sie gestresst sind.
- **Biofeedback** – Beim Biofeedback wird die Reaktion des Körpers auf Stress mittels elektronischer Geräte gemessen. Durch sofortiges Feedback erfahren Sie, welche Übungen Sie am meisten entspannen.
- **Geführte Imagination** – Ersetzen Sie negative Bilder durch positive, friedliche Bilder. Stellen Sie sich beispielsweise einen Tag am Strand vor oder wie Sie sich in einer Hängematte im Schatten entspannen.
- **Musik** – Ob Sie es glauben oder nicht, durch Musikhören können Sie die Herzfrequenz und den Blutdruck senken. Konzentrieren Sie sich auf die Musik und singen Sie, sofern möglich, laut mit.

- **Lachen** – Lachen ist die beste Medizin: Schauen Sie sich einen lustigen Lieblingsfilm an oder treffen Sie sich mit einem witzigen Freund. Lachen senkt das Stresshormon Cortisol und fördert die Freisetzung von Chemikalien im Gehirn, sogenannte Endorphine, die Ihre Stimmung heben.
- **Visualisierung** – Schaffen Sie Bilder von einem beruhigenden Ort oder einer beruhigenden Situation vor Ihrem geistigen Auge und nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft, um die Geräusche, Gerüche und das Gefühl des Augenblicks zu erleben.
- **Dankbarkeit** – Es spricht viel dafür, das Leben mit einer positiven Einstellung und einer guten Perspektive anzugehen. Sich auf Dinge zu konzentrieren (oder diese sogar aufzuschreiben), für die wir dankbar sind, kann unsere gesamte Sichtweise verändern.



Erste Schritte

Laden Sie eine App herunter oder suchen Sie online nach geführten Übungen.

Für verschiedene Menschen funktionieren unterschiedliche Übungen, also versuchen Sie es weiter, bis Sie eine Technik gefunden haben, die für Sie am besten klappt.

Achtsamkeits- und Entspannungstechniken sind kostengünstig und können fast überall durchgeführt werden. Unabhängig davon, wo Sie auf dem Stressspektrum landen, von Überforderung bis hin zu guter Stressbewältigung: diese Aktivitäten können Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern.



Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie optumeap.com/criticalsupportcenter für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.



Dieses Programm sollte nicht für Notfälle oder Notfallbehandlungen verwendet werden. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtmäßigem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC