

Umgang mit Stress

Achtsamkeits- und Entspannungstechniken

Achtsamkeit und Entspannung können dazu beitragen, die Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist zu verringern.

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie unter Druck stehen, zu viele Probleme lösen müssen, zu wenig Zeit haben und dass zu viele andere Sie beurteilen?

Stress ist ein natürlicher Teil des Lebens und die Art und Weise, wie wir damit umgehen, ist entscheidend für unser Wohlbefinden. Chronischer oder extremer Stress kann sich negativ auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirken. Er kann Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, das Hormonsystem, die Atmungsorgane, die Fortpflanzungsorgane, der Magen-Darm-Trakt und das Nerven- und Muskelsystem haben.

Achtsamkeits- und Entspannungstechniken bieten die Möglichkeit, Ihre Gedanken wieder auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und ihn wertfrei zu erleben.

Die Integration von Achtsamkeits- und Entspannungstechniken in Ihr Leben bietet viele Vorteile. Aus emotionaler und physischer Sicht können sie bei der Bekämpfung von Depressionen, Angstzuständen und anderen psychischen Symptomen helfen. Sie können Ihnen auch dabei helfen, sich besser zu fühlen, besser auf sich selbst aufzupassen und Ihre Stimmung zu heben. Achtsamkeits- und Entspannungstechniken können Sie außerdem befähigen, kreativer und bedachtsamer zu arbeiten.



Achtsamkeitsübungen

Es gibt nicht die eine, definitive Methode, Achtsamkeit zu praktizieren. 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 und setzen Sie sich ruhig hin.** Konzentrieren Sie sich darauf, wie sich das Ein- und Ausatmen anfühlt. Entspannen Sie Ihren Geist und verwerfen Sie andere Gedanken. Wenn Ihre Gedanken abzuschweifen beginnen, verurteilen Sie sich nicht.

Lenken Sie Ihre Gedanken sanft wieder auf die Übung. Ein still wiederholtes Wort oder „Mantra“ kann hilfreich sein.

- **Anwesend sein.** Achten Sie auf Ihren Körper und Ihre Sinne. Wenn Sie etwas fühlen, riechen oder hören, lassen Sie es geschehen und gehen Sie vorüber, ohne zu urteilen. Das Gleiche gilt für Ihre Emotionen. Erkennen und benennen Sie sie, wenn Sie sie erleben, und lassen Sie sie noch einmal geschehen und vorübergehen, ohne sie zu beurteilen.
 - Üben Sie, in Ihren Beziehungen, bei der Arbeit und alleine präsent zu sein. Verdrängen Sie Gedanken an Ihre To-Do-Liste, zukünftige Ereignisse und Dinge aus der Vergangenheit. Versuchen Sie, Ihre Gedanken auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.
 - Wenn Sie merken, dass Sie ein Verlangen oder Heißhunger verspüren, achten Sie darauf, wie sich Ihr Körper genau in diesem Moment anfühlt. Anstatt vage zu hoffen, dass das Verlangen vorübergeht, nehmen Sie dann eine konkretere Haltung ein: Dieses Verlangen wird vergehen!

Das Praktizieren von Achtsamkeit erscheint zunächst vielleicht nicht besonders entspannend, doch mit der Zeit kann es Ihr Selbstbewusstsein erweitern, Ihre Akzeptanz für ein breiteres Spektrum an Erfahrungen steigern und Ihre Fähigkeit steigern, mit sich selbst im Reinen zu sein.



Arten von Entspannungstechniken

Entspannungstechniken sind gezielte Übungen, die dazu dienen, eine natürliche Entspannungsreaktion des Körpers hervorzurufen. Diese Fähigkeiten können die Atmung und Herzfrequenz verlangsamen, den Blutdruck senken, Kopfschmerzen, chronische Schmerzen und Schlaflosigkeit lindern, die Verdauung verbessern und sogar das Selbstvertrauen stärken.

Die folgenden Aktivitäten können unsere Gesundheit und unsere allgemeine Lebensqualität verbessern, wenn wir uns die Zeit nehmen, sie auszuüben:

- **Autogene Entspannung** – Auf den eigenen Körper zu achten ist eine hervorragende Möglichkeit, Stress abzubauen. Menschen, die diese Form der Entspannung praktizieren, konzentrieren sich auf friedliche Bilder oder Worte, während sie sich auf ihre Atmung, Herzfrequenz und körperlichen Empfindungen konzentrieren.
- **Progressive Muskelentspannung** – Bei dieser Technik spannen Sie einzelne Muskeln langsam an und entspannen sie wieder. Beginnen Sie mit Ihren Füßen und arbeiten Sie sich bis zu Ihrem Kopf vor. Diese Übung lehrt Sie, sich Ihrer Muskelspannung bei Stress bewusst zu werden.
- **Biofeedback** – Es gibt elektronische Geräte, mit denen Sie körperliche Reaktionen auf Stress messen können. Durch sofortiges Feedback können Sie sich Notizen darüber machen, welche Übungen Sie am meisten entspannen.
- **Geführte Imagination** – Ersetzen Sie zunächst negative Bilder durch positive, friedlichere. Sie können sich beispielsweise einen Tag am Strand vorstellen oder in einer Hängematte im Schatten entspannen.
- **Musik** – Ob Sie es glauben oder nicht: Musikhören kann Ihre Herzfrequenz und Ihren Blutdruck senken. Konzentrieren Sie sich auf die Musik und singen Sie, wenn möglich, laut.
- **Lachen** – Das Anschauen Ihres lustigen Lieblingsfilms oder ein Gespräch mit einem witzigen Freund kann sozusagen genau das Richtige sein. Lachen senkt den Cortisolspiegel, das Stresshormon Ihres Körpers, und fördert die Produktion von Endorphinen, chemischen Botenstoffen im Gehirn, die Ihre Stimmung heben.
- **Visualisierung** – Stellen Sie sich im Geiste einen beruhigenden Ort oder eine beruhigende Situation vor und nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft, um die Geräusche, Gerüche und Gefühle des Augenblicks zu erleben.
- **Dankbarkeit** – Es spricht viel dafür, das Leben mit einer positiven Einstellung und einer guten Perspektive anzugehen. Wenn wir uns auf die Dinge konzentrieren, für die wir dankbar sind (oder sie sogar aufschreiben), kann das unsere gesamte Einstellung verändern.



Wie man anfängt

Laden Sie eine App herunter oder suchen Sie im Internet nach angeleiteten Übungen.

Bei unterschiedlichen Menschen funktionieren unterschiedliche Übungen. Probieren Sie also weiter aus, bis Sie eine Technik finden, die bei Ihnen am besten funktioniert.

Achtsamkeits- und Entspannungstechniken sind kostengünstig und können fast überall durchgeführt werden. Unabhängig davon, wo Sie auf der Stressskala landen, vom Gefühl der Überforderung bis hin zum guten Umgang mit Stress, können diese Aktivitäten Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern.



Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter optumwellbeing.com/criticalsupportcenter.



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF12836817 143141-022024 OHC