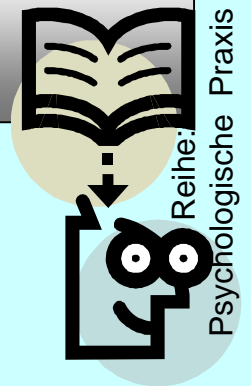


Mehr Ruhe und Gelassenheit

Psychologische Tipps



Pascal Klingmann
Diplom-Psychologe



Psykrates Verlag

<http://www.psykrates.de>

Alle Rechte beim Autor. Nutzung nur zu privaten Zwecken, jegliche Weiterverwendung nur nach schriftlicher Zustimmung.

Alle Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit kann dennoch nicht übernommen werden.

V2, Stand: 11.03.11

Ruhe und Gelassenheit

Psykrates – Psychologische Praxis Pascal Klingmann, <http://beratung.psykrates.de>

Überblick

Dieses Quick-Info-eBook richtet sich an LeserInnen, die etwas gegen Stress und Unruhe tun wollen. Zuerst werden Sie etwas über die Auswirkungen von Stress erfahren, bevor Sie dann konkrete Hinweise und Anleitungen für Gegenmaßnahmen erhalten.

Sie finden folgende Kapitel:

- Hintergründe
- Anleitung für Sofort-Entspannung
- Anleitung für längere Entspannung
- Hilfreiche Gedanken für Gelassenheit

Sollten Sie weitere Fragen zu diesen Themen haben, stehen Ihnen die Berater von Psykrates gerne zur Verfügung. Am Ende dieses Buches erhalten Sie nähere Informationen zum breiten Angebot von Psykrates.

Ich hoffe, die Informationen helfen Ihnen weiter. Für Rückmeldungen und Verbesserungsvorschläge bin ich immer dankbar!

Pascal Klingmann

Ruhe und Gelassenheit

Psykrates – Psychologische Praxis Pascal Klingmann, <http://beratung.psykrates.de>

Hintergründe

Ruhe und Gelassenheit gelten in unserer Gesellschaft als erstrebenswerte Ziele und hohes Gut. Warum eigentlich?

Vermutlich weil es heutzutage nicht mehr selbstverständlich ist, nach einem anstrengenden Tag abschalten zu können. Gedanken und Sorgen über die Zukunft und der Ärger der Vergangenheit beschäftigen uns in der Gegenwart, so dass an Entspannung gar nicht zu denken ist. Intuitiv wissen wir, dass Ruhe und Entspannung gut tun. Wir haben meist aber nicht gelernt, wie wir dies in Anbetracht der Sorgen und Nöte, die uns plagen, umsetzen sollen.

Die gute Nachricht: *das Prinzip ist ganz einfach.*

Die schlechte Nachricht: *die Umsetzung ist nicht ganz so einfach und erfordert Üben!*

Zur Motivation daher ein paar Informationen zur schädlichen Auswirkung von Stress und warum es sich lohnt, etwas zu unternehmen!

Die Folgen von zu lange andauerndem Stress

WICHTIG

Bei Stress werden blitzschnell die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet, etwas später Cortisol.

Die Stressreaktion dient der Vorbereitung des Körpers auf Gefahren:

- die Atem- und Herzschlagfrequenz wird erhöht
- die Pupillen weiten sich, die Blutgefäße verengen sich
- Verdauung und Sexualfunktionen werden eingestellt
- Energie wird für die Muskeln bereitgestellt

Kommt dies zu oft oder zu lange vor, hat der hohe Cortisolspiegel Folgen:

- die Fettverteilung ändert sich: Hüft- und Bauchspeck werden angelegt
- Bluthochdruck und Arteriosklerose erhöhen die Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Störungen des Immunsystems mit Infekten und Allergien
- Die Wahrnehmungsschwelle für Schmerzen sinkt
- Konzentration und Gedächtnisleistung sinken
- Schlafstörungen und Müdigkeit

Sie sehen: es lohnt sich, etwas gegen Stress zu tun! ☺



Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, welches Kraut gewachsen ist: Entspannung und Ruhe.

Ruhe und Gelassenheit

Psykrates – Psychologische Praxis Pascal Klingmann, <http://beratung.psykrates.de>

Kurz-Entspannung

In vielen Ratgebern bekommen Sie zwar gute und ausführliche Anleitungen zu Entspannungsverfahren. Leider wird aber vergessen, dass schon eine gewisse Grundruhe nötig ist, um sich überhaupt auf das Entspannungsverfahren konzentrieren zu können.

Bei heftigem Stress führen Sie daher zunächst eine Minute die hier beschriebene Kurz-Entspannung aus, bevor Sie dann zur längeren Entspannungsübung weitergehen.

Die Atem-Übung

WICHTIG

- Atmen Sie bewusst langsam und tief ein.
- Halten Sie die Luft 2-3 Sekunden in den Lungen vor dem Ausatmen.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Lippen: spüren Sie, ob der Luftstrom beim Ein- und Ausatmen durch den Mund ein kaltes oder warmes Gefühl auf den Lippen, der Zunge oder Gaumen erzeugt.
- Nach ein paar Atmenzügen oder alternativ: achten Sie auf Ihre Nasenflügel. Spüren Sie, ob sie sich beim Atmen mitbewegen.
- Wenn störende Gedanken dazwischenfunken: Kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit immer wieder zurück zum Atmen und Spüren, bis Ihr Kopf frei ist und Sie sich etwas ruhiger fühlen.

Die Atem-Übung dient dazu, Ihren Kopf sozusagen „freizuatmen“! ☺

Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, wie Sie diese Freiheit weise nutzen: zum weiteren Entspannen und hilfreiche Gedanken denken!



Wenn's mal nicht klappt:

Nicht aufgeben! Sie sollten wissen: alle Techniken müssen viele Male geübt werden, bevor sie ihre Wirkung entfalten können.

=> Gerade in ruhigen Zeiten üben, üben, üben. Erst dann wird es auch in stressigen Zeiten was bringen!

Ruhe und Gelassenheit

Psykrates – Psychologische Praxis Pascal Klingmann, <http://beratung.psykrates.de>

Anspannung-Entspannung

Nach der Kurz-Entspannung haben Sie den Kopf ein wenig freier, um sich besser auf die eigentliche Entspannung konzentrieren zu können. Und das ist der Sinn der Entspannung: den Kopf frei haben, um sich dem wirklich Wichtigen widmen zu können und sich nicht mehr selbst durch Katastrophengedanken oder Sorgen zu lähmen.

In der Ruhe liegt die Kraft:Anleitung zum Entspannen

WICHTIG

- Nehmen Sie sich mindestens 3 Minuten Zeit und schauen Sie nicht eher auf die Uhr, bis Sie den gewünschten Entspannungs-Effekt spüren
- Atmen Sie bewusst langsam und tief ein.
- Legen Sie eine Hand auf den Bauch und spüren Sie die einströmende Luft.
- Halten Sie die Luft 2-3 Sekunden in den Lungen vor dem Ausatmen.
- Lernen und sagen Sie den folgenden Satz: „*Ich werde ruhig und entspannt*“.
- Winkeln Sie die Arme an und ballen Ihre Hände zu Fäusten. Spannen Sie Arme und Hände an. Ihre Muskeln sollten schon vor Anspannung etwas zittern, aber es sollte nicht weh tun!
- Nach 10 Sekunden loslassen und Arme und Hände entspannen. Spüren Sie den Unterschied. Konzentrieren Sie sich auf die jetzt entspannten Körperpartien.
- Lernen und sagen Sie den folgenden Satz: „*Ich bin ruhig und entspannt*“.
- Wiederholen Sie die Anspannung-Entspannung mit Armen, Händen, Bein-, Bauch-, Rücken- und Nacken-Muskeln.

Die Anspannungs-Entspannungs-Übung dient dazu, Ihren Körper wirklich ruhiger und entspannter zu machen! ☺

Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, wie Sie die Entspannung nutzen, um Ihren Umgang mit Belastungen grundlegend zu verändern!

Ruhe und Gelassenheit

Psykrates – Psychologische Praxis Pascal Klingmann, <http://beratung.psykrates.de>

Ich bin was ich denke

Wenn Sie es geschafft haben, etwas Abstand vom Stress und den stressenden Gedanken zu bekommen, haben Sie den Kopf frei, um zu den wirklich wichtigen Dingen zu kommen: den hilfreicheren Gedanken!

Eine Erkenntnis, die leider immer noch nicht weit verbreitet genug ist: die Welt ist schon stressig genug, da brauchen wir uns nicht auch noch selbst Stress machen. Aber genau das tun wir meistens. Zu den objektiven Belastungen setzen wir uns selbst noch unter Druck.

Zum Beispiel reicht es für Herrn X. nicht, dass er eine Arbeit bis zu einem bestimmten Zeitpunkt fertig haben muss. Er stresst sich selbst zusätzlich, indem er dauernd denkt „Oh Gott, das schaffe ich nie bis dahin! Was mein Chef dann wohl wieder meckern wird? Und meine Frau wird auch enttäuscht sein. Und die Kollegen wieder schadenfroh.“ Damit macht es Herr X. noch viel stressiger, als es ohnehin schon ist. Wenn Sie merken, dass Sie gerade im schönsten Stress stecken: erstmal atmen, dann kurz entspannen und dann hilfreich denken!

Anleitung für hilfreichere Gedanken

WICHTIG

- Sich selbst verrückt machen blockiert! Mit möglichst großer Ruhe und Gelassenheit wird es meist besser!
- Denken Sie an frühere Erfolge und Ihre Ressourcen (gerne schriftlich: „Meine Stärken&Erfolge“-Liste!)
- Machen Sie sich bewusst: Egal was kommt, ich werde schon zurecht kommen! [selbst wenn ich gefeuert werde (...der schlimmste Fall eintritt...), geht das Leben weiter (...werde ich schon wieder auf die Füße kommen...)]
- Nehmen Sie sich Zeit für Gedanken, was Ihnen helfen könnte (kurze Pause, Austausch mit hilfreichen Freunden,...)
- Bereiten Sie sich vor, aber begrenzen Sie die Denk-Zeit: Grübeln ist nicht hilfreich. Besser: aufschreiben und morgen weiterdenken oder mit jemandem besprechen!

Stress lässt sich nicht immer vermeiden. Aber ob ich mich unnötig aufrege oder gelassen bleibe ist meine Sache! 😊

Wenn Sie Ihre Gedanken beobachten, werden Ihnen schon bald Muster auffallen. „Aha, in solchen Situationen kommen immer diese Gedanken“. Dass diese über Jahre gelernten Muster automatisch auftreten, können Sie zunächst nicht ändern. Aber Sie müssen sie nicht unwidersprochen stehen lassen! Der Gedanke „Ich schaffe das nie“ mag vielleicht automatisch kommen. Aber ob Sie ihn nun für wahr halten oder sich angewöhnen, hilfreicher zu denken, z.B. „Ich bin mir zwar nicht sicher, ob ich es schaffe, aber ich will es schaffen. Und selbst wenn ich scheitere, kann ich daraus was für die Zukunft lernen“ – das liegt in Ihrer Hand!

Ruhe und Gelassenheit

Psykrates – Psychologische Praxis Pascal Klingmann, <http://beratung.psykrates.de>

Beispiele für hilfreiche Gedanken:

- Niemand ist perfekt. Fehler sind menschlich, da kann ich draus lernen.
- Selbst wenn der schlimmste Fall eintreten sollte, ich werde damit schon irgendwie zurecht kommen. Man kann Dinge, die schief gegangen sind, auch geradebiegen.
- Ich bin kein kleines Kind mehr. Ich kann mich wehren. Ich weiß mir zu helfen. Ich bin nicht allein.
- Morgen wird da schon niemand mehr dran denken. Es gibt Wichtigeres im Leben.
- Ich kann, ich will, ich werde. Aus Rückschlägen kann man lernen.
- Ich mache mich nicht mehr selber fertig.
- ...

Schreiben Sie sich Ihre Ziele und hilfreichen Gedanken auf kleine Kärtchen. Bringen Sie sie sichtbar an oder nehmen Sie sie im Geldbeutel mit, damit Sie sie im Fall der Fälle parat haben und an Ihre Veränderungen erinnert werden können.

Veränderung braucht Zeit und Übung, Übung, Übung. Das mag manchmal anstrengend sein. Aber es lohnt sich.

Psykrates bietet Ihnen individuelle Coaching-Kurse zum Thema Entspannung & Stressbewältigung. In unserem Online-Kurs „*Ruhe und Gelassenheit durch Stressmanagement*“ lernen Sie Schritt für Schritt Ihre Gedanken- und Verhaltensmuster zu identifizieren und mit Anleitung zu verändern. Wenden Sie sich für kostenlose Informationen an info@psykrates.de. Wir haben für Sie Formulare mit konkreten Übungen, Anleitungen und Hintergrundwissen zusammengestellt. Fragen Sie ruhig nach. Es lohnt sich!

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg + freuen uns auf Ihre Rückmeldung!



Einfacher gesagt als getan?
Das ist leider so! Aber zum Glück sind Sie nicht allein!
Gerne unterstützen wir Sie auf Ihrem Weg zu mehr
Gelassenheit mit individuellen Analysen, Tipps und
Hinweisen.

<http://www.psykrates.de>

Psykrates – Psychologische Praxis

Diplom-Psychologe Pascal Klingmann sowie weitere freiberufliche BeraterInnen

(Heilpraktiker für Psychotherapie nach HPG*)

Im Mühren 61

56322 Spay

Tel./Fax: (+49) 0322 111 06 322

eMail: info@psykrates.de – Internet: <http://pascal.klingmann.net>

Unsere Beraterinnen und Berater haben Aus- und Fortbildungen in folgenden Bereichen:

- Gesprächstherapie* nach Rogers
- Systemische und lösungsorientierte Kurzzeittherapie*
- kognitive Verhaltenstherapie*
- Hypnotherapie* und *Entspannungsverfahren*
- Notfallpsychologie* und *psychologische Krisenintervention*
- Mediation* und *Konfliktbearbeitung*
- Pädagogik* und *Erziehungshilfe*

Unser Angebot:

- ☞ Psychologische Dienstleistungen und Wissensvermittlung
- ☞ Kurse zu Stressmanagement, Entspannung, Notfallpsychologie
- ☞ Coaching und Beratung online per eMail, Telefon, Chat
- ☞ Mediation und Konfliktlösungen
- ☞ Therapie nach Heilpraktikergesetz in der Praxis
- ☞ für Erwachsene, Eltern und Kinder
- ☞ Einzelberatung und betriebliche Fortbildungen

**Guter Rat muss nicht teuer sein, aber er muss gut sein.
Bei Psykrates arbeiten qualifizierte Berater und
Beraterinnen nach den Grundsätzen der Berufsverbände.
Fragen Sie nach: info@psykrates.de**

*) Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde auf dem Gebiet der Psychotherapie vom 17.02.2008 erteilt von (gleichzeitig überwachende Behörde für die Ausübung der Heilkunde auf dem Gebiet der Psychotherapie nach Heilpraktikergesetz (HPG)):

Behörde für Gesundheit Hamburg
Billstraße 80a
20539 Hamburg