

Stress adé:

Entspannung für Körper und Geist

Stress entsteht oft durch unterschiedliche Auslöser wie Lärm, Zeitdruck, volle Terminkalender oder zwischenmenschliche Konflikte. Er zeigt sich nicht nur in Form von innerer Unruhe, Ärger oder Überforderung, sondern oft auch körperlich – etwa durch schnellen Herzschlag, Schwitzen oder ein beklemmendes Gefühl in der Brust. Doch Stress ist nicht grundsätzlich negativ: Neben dem belastenden Distress gibt es auch den sogenannten Eustress – eine positive Form von Stress, die uns in herausfordernden Situationen wie Prüfungen oder sportlichen Wettkämpfen kurzfristig leistungsfähiger, fokussierter und wacher macht. Entscheidend ist, wie wir mit negativem Stress umgehen – bewusste Pausen, Bewegung oder Atemübungen können helfen, wieder in ein inneres Gleichgewicht zu finden.¹

Wie kann ich Stress im Alltag reduzieren? – Entspannungstechniken

- **4 – 7 – 8 Atemtechnik**

Bei dieser Technik atmet man vier Sekunden lang durch die Nase ein, hält den Atem für sieben Sekunden an und atmet acht Sekunden lang durch den Mund aus. Durch die langsame Atmung entspannt der Körper.²

- **Bewegung, Sport und frische Luft**

Regelmäßiger Sport oder Bewegung können helfen den Kopf von negativen Gedanken zu befreien. Der Stoffwechsel wird angeregt und Stresshormone, wie Cortisol können nachweislich reduziert werden.³

- **Meditation**

Meditation ist eine von der Wissenschaft anerkannte, wirksame Methode zur Stressreduktion. Durch die Konzentration auf den Atem, wiederholende Sätze (Mantras) oder die Visualisierung von Bildern, können sich Anspannungen im Körper lösen und der Geist wird beruhigt. Geführte Meditationen können dabei helfen, den Fokus zu bewahren und nicht mit den Gedanken abzuschweifen. Diese findet man zum Beispiel in YouTube oder Spotify.⁴

- **Lachen**

Der ein oder andere wird sich jetzt denken: „Hä, wieso sollte ich lachen, wenn es gerade absolut keinen Grund gibt?“ Diese Frage hat seine Berechtigung, jedoch ist es so, dass unser Gehirn nicht zwischen einem echten und einem künstlichen Lachen unterscheiden kann. Wenn wir lachen, werden Muskeln in unserem Gesicht aktiviert, die Signale an das Gehirn senden. Diese Signale lösen die Ausschüttung von Glückshormonen (Endorphinen) aus.⁵