Stress abbauen – Übungen für den Alltag

- Aufmerksamkeit bewusst auf den Prozess des Atmens richten
  - Ohne den Atem zu verändern, nur beobachten
  - Bewusst das Ausatmen verlängern (wirkt eher beruhigend)
  - Bewusst das Einatmen verlängern (wirkt eher energetisierend)
  - Bewusst Ein- und Ausatmen angleichen (wirkt eher ausgleichend)

  Hilfsmittel und Varianten:
  - Beobachtungen innerlich mit einem einfachen Begriff benennen, z. B. „langer Atemzug“, „kurzer Atemzug“, „flache Atmung“, „tiefe Atmung“ o. ä.
  - Atemzüge zählen von 1 – 10 aufwärts und dann zurück von 10 – 1.
  - Zählen beim Einatmen 1, 2, 3, 4, beim Ausatmen 5, 6, 7, 8
    (oder z. B. Einatmen 1, 2, 3, 4, Ausatmen 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7).
  - Quadrat-Atmen: Vor dem inneren Auge ein Quadrat visualisieren und gedanklich beim Atmen die Seiten abfahren.

- Hände, Arme, Gesicht etc. kurz und fest anspannen, dann auf einen Schlag loslassen und das Gefühl der entspannenden Muskeln beobachten und genießen.

- Body Scan: Mit der Aufmerksamkeit durch den Körper oder einzelne Bereiche wandern und Empfindungen registrieren (ggf. mit einfachem Wort benennen, z. B. „Kribbeln“, „warm“, „kalt“, „angespannt“, „Jucken“…).

- Den Körper oder einzelne Bereiche wahrnehmen und mit dem Ausatmen Spannung lösen. Funktioniert auch mit Summen (in die Körperteile „hineinsummen“ und Vibration spüren).

- Hüften kreisen, mit der Hüfte Achten malen, Hüfte nach rechts und links verschieben.

- Arme vor der Brust kreuzen und bei überkreuzten Armen wechselnd rechts und links mit den Fingerspitzen die Brust klopfen („Schmetterlingsklopfen“).

- Im Stehen oder Sitzen den Körper wiegen oder schütteln.

- Sich selbst die Hand halten oder massieren, Körperteile reiben oder klopfen.

- Lächeln oder einen Stift zwischen die Zähne nehmen (mind. 1 Minute, besser 3 Minuten).

- Mit mir selbst innerlich sprechen wie mit einer guten Freundin in Not: Empathisch, mitfühlend, ermutigend, aufbauend, auf Ressourcen hinweisend, fürsorglich.