

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Stress, Hektik, Lärm: Der Alltag lässt uns oft keine Zeit zum Durchatmen – glauben wir zumindest. Die Autorin zeigt uns, wie wir fast immer und überall Entspannungspausen einlegen können. Alle ihre Übungsreihen haben eine ganz natürliche Grundlage: das tiefe Atmen. So bringen uns kleine, bewusst erlebte Ruheinseln im Alltag wieder ins Gleichgewicht und lassen uns durchatmen.

Medizin & Gesundheit

Die Autorin: Bestseller-Autorin Heike Höfler arbeitet seit vielen Jahren als Sport- und Gymnastiklehrerin. Die dreifache Mutter hat zudem zahlreiche erfolgreiche Ratgeber zu Gesundheits- und Wellness Themen sowie zu verschiedenen Gymnastikformen verfasst. Durch Radio- und Fernsehsendungen sowie zahlreiche Veröffentlichungen in Fachzeitschriften ist sie einem breiten Publikum bekannt.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-316-7



9 783869 103167 12,95 EUR (D)

humboldt



humboldt

H E I K E H Ö F L E R

Stressfrei in 10 Minuten

Stressfrei in 10 Minuten

Ruhepausen und
Energie-Kicks

12 Übungsreihen für
Ihr Wohlbefinden

HEIKE HÖFLER

Heike Höfler
Stressfrei in 10 Minuten

Heike Höfler

Stressfrei in 10 Minuten

Ruhepausen und Energie-Kicks

12 Übungsreihen für Ihr Wohlbefinden

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-316-7

Die Autorin: Bestseller-Autorin Heike Höfler arbeitet seit vielen Jahren als Sport- und Gymnastiklehrerin. Die dreifache Mutter hat zudem zahlreiche erfolgreiche Ratgeber zu Gesundheits- und Wellness Themen sowie zu verschiedenen Gymnastikformen verfasst. Durch Radio- und Fernsehsendungen sowie zahlreiche Veröffentlichungen in Fachzeitschriften ist sie einem breiten Publikum bekannt.

Originalausgabe

© 2010 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Dagmar Fernholz, Köln
Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart
Titelfoto: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Inhalt

Vorwort	9
Stress erkennen und verstehen	13
Einführung: Was stresst die Menschen?	13
Positiver und negativer Stress	14
Die Auswirkungen auf unseren Körper	16
Auswege aus der Stressfalle	20
In der Ruhe liegt die Kraft	20
Regelmäßiges Training	21
Den Stress wegatmen	25
Einführung: Kann man auch „falsch“ atmen?	25
Atem – Seismograf der Gefühle	26
Der Weg des Atems	27
Die Atmungsorgane	27
Der Atemrhythmus	29
Der Atemvorgang	32
Die Stressatmung	33
Die tiefe Atmung	35
Das Atemmuster	35
Richtiges Atmen zum Entspannen	37
Das „Universalheilmittel“	37
Atemmethoden	38
Die Atementspannung	39
Die Atementspannungsübung	41
12 x stressfrei in 10 Minuten – die Übungen	45
Einführung	45
Aufbau der Übungen	46
Richtiges Atmen während der Übungen	48

1. Übungseinheit: Power für den Atem	50
Übung 1: Gegen Stress	50
Übung 2: Nach einer Anspannung	52
Übung 3: Für mehr Ruhe und Energie	54
2. Übungseinheit: Power für gestresste Augen	56
Übung 1: Schwingen	57
Übung 2: Blinzeln	59
Übung 3: Yoga für die Augen	60
Übung 4: Beklopfen der Augäpfel	62
Übung 5: Augenmassage	62
Übung 6: Handauflegen	64
Übung 7: Augenbäder nach Kneipp	66
3. Übungseinheit: Power für die Seele	68
Übung 1: Wiegen wie ein Baum	68
Übung 2: Schaukeln im Meer	70
Übung 3: Oberkörper drehen	70
Übung 4: Pendeln des Oberkörpers	72
Übung 5: Beckenschaukel	74
4. Übungseinheit: Power für das Gehirn	75
Übung 1: Bewegung	76
Übung 2: Nasenatmen im Wechsel	78
Übung 3: Beklopfen des Hinterkopfes	80
Übung 4: Vibrationsatmung	82
5. Übungseinheit: Power für Schönheit und Gelassenheit	84
Übung 1: Das Gesicht ausschütteln	84
Übung 2: Das Gesicht sanft ausklopfen	84
Übung 3: Das Gesicht massieren	86
Übung 4: Kinn, Wange und Augenbrauen anzupfen	88

6. Übungseinheit: Power nach einem anstrengenden Arbeitstag	90
Übung 1: Akupressur des Kiefergelenks	90
Übung 2: Entspannung des starken Kaumuskels	92
Übung 3: Lockern des Kiefergelenks	94
Übung 4: Massieren der Kaumuskulatur	96
7. Übungseinheit: Power im Büro und zu Hause	98
Übung 1: Die Schultern lockern	98
Übung 2: Nackenmuskeln massieren	100
Übung 3: Die Schultermuskulatur massieren	101
Übung 4: Akupressur auf der Schulterhöhe	102
Übung 5: Massieren des steifen oder schmerzenden Nackens	103
8. Übungseinheit:	
Power für energiereiche Tage oder entspannte Abende	104
Übung 1: Die Beine massieren	106
Übung 2: Die Arme massieren	108
Übung 3: Die Schulterpartie austreichen	110
Übung 4: Den Nacken austreichen	112
Übung 5: Den Kreuzbereich austreichen	113
Übung 6: Den Bauch austreichen	114
9. Übungseinheit: Power für ein strahlendes, schönes Aussehen	116
Übung 1: Sauerstoff und Energie tanken	116
Übung 2: Gehirn und Geist erfrischen	120
Übung 3: Den Kinnboden massieren	120
Übung 4: Die Wangen massieren	122
Übung 5: Den Augenbrauenbereich austreichen	123
Übung 6: Die Stirn austreichen	124

10. Übungseinheit: Power gegen Wut, Zorn oder Ängste	126
Übung 1: Wut oder Angst wegboxen	126
Übung 2: Den inneren Druck ausatmen	128
Übung 3: Das Sonnengeflecht beruhigen	130
Übung 4: Stampfen, um inneren Druck abzubauen	130
Übung 5: Wiederholung	132
Übung 6: Bauchatemübung	132
11. Übungseinheit:	
Power für innere Gelassenheit und bessere Konzentration	133
Übung 1: Abrollen über Hände und Reflexzonen	134
Übung 2: Gedächtnis und Konzentration verbessern	136
Übung 3: Spreizen und Schließen der Finger	138
Übung 4: Beruhigen der Nerven	140
Übung 5: Den inneren Druck wegschütteln	140
12. Übungseinheit: Power für den Rücken	142
Übung 1: Den Rücken im Stehen entspannen	142
Übung 2: Den Rücken im Sitzen dehnen	144
Übung 3: Entspannung des Rückens auf dem Boden	146
Übung 4: Entlastung des unteren Rückens	147
Übung 5: Stufenlagerung, völlige Entlastung und Entspannung des unteren Rückens	148
Nützliche Adressen	149
Register	150

Vorwort

Liebe Leserin,

wer kennt sie nicht, die sich wiederholenden Nacken- und Kreuzschmerzen? Oder Kopfweg, Konzentrationsprobleme, Erschöpfungszustände nach langen Arbeitsphasen, Reizbarkeit und Nervosität. Auslöser sind fast immer Anspannung, Verspannung und nicht zuletzt chronischer Stress. Dadurch entstehen viele Krankheiten und Beschwerden, aber auch Schmerz- und Unruhezustände, Konzentrationsmangel oder Schlaflosigkeit. Dauerstress, Ängste, ständige innere oder äußere Anspannung stellen immer einen Risikofaktor für die körperliche und seelische Gesundheit sowie geistige Kreativität dar.



Kleine, bewusst erlebte Entspannungspausen im Alltag bringen Sie wieder ins Gleichgewicht, lassen Sie wieder zu Atem kommen, beseitigen muskuläre und geistige Blockaden und geben Ihnen tiefe Ruhe und Zufriedenheit.

Entspannen, zur Ruhe kommen – das Auflösen von Verspannungen der Muskeln sowie von geistigen und seelischen Anspannungen bedeutet Lebensqualität und einen Gegenpol zu den Problemen und dem Druck der heutigen Zeit. Schalten Sie jeden Tag ein paar Minuten von Stress, Sorgen und Unruhe ab, und gönnen Sie sich das Eintauchen in die Welt der Ruhe, der Erholung, des Sichwohlfühlers, des Genießens und Sich-selbst-etwas-Gutes-Tun. Das bedeutet Regeneration für Ihren Körper, Ihre Nerven und Ihr Gemüt.

Ganz wichtig sind im Alltag kleine Ruheinseln, nicht erst nach Feierabend, sondern eingeschoben in das Alltagsgeschehen. Denn der Mensch ist so geschaffen, dass An- und Entspannungsphasen sich in seinem Alltag abwechseln sollten. Die Entspannungsphasen müssen nicht so lang sein wie die Anspannungsphasen, aber Sie sollten sich regelmäßig dafür Zeit nehmen. Diese Zeit zahlt sich immer aus: In einem besseren seelischen Gleichgewicht sowie effektiverem und kreativerem geistigen Arbeiten, einem besseren Immunsystem und der Lösung körperlicher Anspannungen, die sonst häufig zu Schmerzen führen. In diesem Buch zeige ich Ihnen kleine, zeitmäßig kurze, aber äußerst effektive Übungsprogramme für kleine Ruheoasen in Ihrem Alltag.

Die Grundlage für Entspannung liegt zuallererst im tiefen Atem. Die meisten Menschen atmen heute nur noch oberflächlich, schnell und kurz. Der Atem bleibt fast immer im Schulterbereich stecken, anstatt den Bauchraum, das eigentliche Atem- und Entspannungszentrum, zu erreichen. Dies erkläre ich Ihnen in diesem Buch und führe Sie zum tiefen, gelösten und entspannten Atem. Danach folgen verschiedene Entspannungsübungseinheiten, die Sie im Büro, zu Hause, in der freien Natur oder auch mal im Bus oder Zug ausführen können.

Es gibt verschiedene Wege, wie man zur inneren, muskulären und geistigen Entspannung gelangen kann. Ich zeige Ihnen in diesem Buch einige Wege, sodass das Üben für Sie nicht langweilig wird, sondern interessant bleibt. Wenn Sie alle Übungen durchgeführt haben, werden Sie sich vielleicht für zwei oder drei besonders begeistern, die Sie dann öfter üben. Manchmal genügt es, eine Lieblingsübung fünf oder zehn Minuten bewusst auszuführen und dabei abzuschalten und momentane Anspannungen loszulassen.

Alle Übungen in diesem Buch schaffen ein besseres Lebensgefühl, helfen, alte Anspannungen, geistige Blockaden und muskuläre Verspannungen zu lösen. Sie werden sich nach den Entspannungsphasen wie neu, von Belastetem befreit fühlen. Je regelmäßiger Sie diesen Zustand der Entspannung üben und herbeiführen, desto schneller wird sich dieses oft verlorene Gefühl wieder einstellen. Vielleicht konnten Sie sich als Kind in das Spielen mit Puppen oder Eisenbahn so richtig vertiefen und dabei voll abschalten. Dieses kostbare Gefühl ist den meisten Erwachsenen verloren gegangen. Sie können es jetzt wieder in den Entspannungspausen entstehen lassen und noch mehr vertiefen.

Ich wünsche Ihnen eine spannende und entspannte Lektüre!

Herzlichst

Ihre Heike Höfler



Stress erkennen und verstehen

Ohne Stress kann der Mensch nicht leben. Denn für viele Situationen braucht er eine erhöhte Leistungsbereitschaft. Der Stress setzt große Energien frei und verleiht überdurchschnittliche Kräfte. Also ist Stress gut für den Körper? Ja und nein.

Einführung: Was stresst die Menschen?

Stress kann für jeden Menschen etwas anderes bedeuten: Belastungen im Privatleben und am Arbeitsplatz – das tägliche Einerlei zu Hause, die Monotonie bei der Arbeit, der Urlaub mit oder ohne Familie – das alles kann Stress sein. Jeder Mensch reagiert darauf anders: ängstlich oder traurig, hilflos, ärgerlich oder hektisch, vielleicht auch mit vermehrtem körperlichen Unwohlsein.

Stress (engl.: Druck, Anspannung; lat.: stringere: anspannen) bezeichnet zum einen durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physiologische Reaktionen sowohl bei Menschen als auch bei Tieren, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen. Zum anderen bedeutet Stress aber auch die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung.

Ursprünglich stammt der Begriff „Stress“ aus der Physik. 1936 hat der Mediziner Hans Selye die „unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung“ als Stress bezeichnet. Stress bedeutet in der Werkstoffkunde Zug oder Druck auf ein Material.

Positiver und negativer Stress

Die Stressforscher unterscheiden zwischen positivem und negativem Stress. Der Unterschied liegt im Wesentlichen in der persönlichen Einstellung. Beim **Eustress**, dem positiven Stress, wird eine schwierige Situation als positive Herausforderung gesehen, die uns eine Zeit lang zu Höchstleistungen anspornt, motiviert und ungeahnte Kräfte

Stress ist der Versuch des Körpers, sich auf die unterschiedlichsten Arten von Belastung einzustellen.

verleiht. Wir sind hoch motiviert und konzentriert. Der positive Stress wird auch als „Würze des Lebens“ bezeichnet. Es kommt immer darauf an, wie Sie mit einer Situation umgehen beziehungsweise wie Sie darauf reagieren, ob Sie auch in einer heiklen Situation das Gefühl haben, nicht hilflos ausgeliefert zu sein und die Kontrolle nicht

ganz zu verlieren. Das Beste ist, den inneren Druck gar nicht erst überhandnehmen zu lassen. Hier hilft zum einen, sich auf die jeweilige Situation (zum Beispiel Prüfung, Vortrag oder Aussprache) gut vorzubereiten und zum anderen einigermaßen gelassen bleiben zu können (auch wenn beispielsweise die Arbeit überhandnimmt oder die Kinder nur nörgeln oder der Autofahrer vor einem nicht weiterfährt), sodass die Stressauswirkungen sich nicht unkontrolliert ausbreiten können, sondern per Knopfdruck die oft erübte Entspannungsauswirkung zum Tragen kommt.

Der negative Stress (**Distress**) bewirkt in uns eine dauerhafte erhöhte Anspannung und ein disharmonisches Gefühl.

Langfristig macht der negative Stress krank.

Er dauert meistens über längere Zeit an und es erfolgt kein Ausgleich. Er wird von uns als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd empfunden und hat immer physische und psychische Auswirkungen.



Entspannung kann man auf vielerlei Arten erlangen – oft ist es ganz einfach und gar nicht aufwendig, sich zu entspannen!

Jede Stressphase, ob nun als positiv oder negativ empfunden, erfordert Entspannungsphasen, wie ich an späterer Stelle noch näher ausführen werde. Wichtig ist, dass Sie lernen, mit Situationen umzugehen, die Sie als „Stresssituation“ empfinden. Jede dieser Phasen bewirkt immer zunächst eine Bereitstellung von besonderen Energien. Für unsere Vorfahren war dies lebenswichtig. Sie wurden im Augenblick einer Gefahr blitzschnell in Alarmbereitschaft versetzt und erhielten einen starken Energieschub. Heute spricht man vom Adrenalinstoß, der uns zu extremen Leistungen bringen kann. Der Steinzeitmensch verbrauchte diese Energien durch Kampf oder Flucht. Der heutige Mensch bleibt häufig in der Stress- beziehungsweise in der Aufputzphase stecken. Es bauen sich zwar die üblichen Stressauswirkungen auf, aber sie werden nicht mehr abgebaut.

Der positive Stress wirkt als Triebkraft zum Erfolg.