

Stress / Stressless oder **einfach nur gut Fühlen**

Kennst du Anspannung, Druck oder das Gefühl, noch nicht alles erledigt zu haben?
Fühlt es sich an, als ob du in immer kürzerer Zeit immer mehr leisten müsstest?
Glaubst du, dass Stress ab und an deinen Tag begleitet?
Stressige Momente kennen wohl die meisten von uns in ihrem Alltag.

Ich will dir heute zeigen, wie du durch mehr Gelassenheit und innerer Stärke an Lebensqualität gewinnst und so Stress aus deinem Leben verabschiedest. Mit einer einfachen Technik wirst du in eine tiefe Entspannung finden, denn eine bewusste Entspannungspause ist der Schlüssel zu deiner Ausgeglichenheit.

Was ist Stress überhaupt?

Stress ist die Reaktion auf belastende Reize oder Anforderungen von mir selbst oder auch von aussen die nicht erfüllt werden kann.

Am Ende ist es ein Gefühl, nicht die benötigten Ressourcen zu haben, um das Problem zu lösen.

Unsere Vorfahren kannten den Stress als etwas Positives. Mussten sie sich wegen einer Bedrohung, wie zum Beispiel einem Raubtier in Alarmbereitschaft versetzen, kamen verschiedene hilfreiche Abläufe in Gang. Der Atem beschleunigte, das Herz schlug schneller, die Muskeln spannten an und die Pupillen weiteten sich. Nun waren die Menschen bereit, maximale Leistungen zu erbringen. Leistungen, die im stressfreien Zustand so nicht möglich gewesen wären.

Die körperlichen Reaktionen auf Stress sind noch immer dieselben wie damals. Allerdings sind es in unserem Zusammenleben nicht immer die grossen Ereignisse. Es kann auch schon der lärmende Rasenmäher vom Nachbarn, ein zahnendes Kind, der Stau oder der Chef sein.

Mit einzelnen Reizen kommen wir meist noch gut zurecht, aber mit vielen Reizen in immer kürzerer Reihenfolge Tag für Tag wird es zunehmend schwieriger. Die Tage werden länger, die Erholungsphasen kürzer. Wir schlafen schlecht, weil wir in der Nacht aufwachen und versuchen, unsere Probleme zu lösen.

Die Anspannung ist nicht nur im Kopf, nein, der ganze Körper reagiert. Die Atemfrequenz steigt, wir werden unruhig, hektisch und unkonzentriert. Genau das macht das Ganze so dramatisch. Wir sind nicht mehr locker, klares Denken fällt schwer. Das Gehirn schaltet in den Überlebensmodus und glaubt, wir müssten nun kämpfen oder flüchten.

Wer sich wann von welchen Reizen gestresst fühlt, scheint anhand der Erfahrungen eines jeden von uns individuell verschieden zu sein. So stresst den einen, was den anderen kalt lässt. Es ist nicht nur die Situation an sich, die Stress auslöst, sondern vielmehr, wie wir damit umzugehen gelernt haben.

Treten körperliche Anzeichen wie Verspannungen, Magenschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Schlafprobleme, Nervosität oder Bluthochdruck auf, sollten diese ernst genommen werden. Wer dem Stress nicht aus dem Weg gehen kann, dem sei dringend eine gute Entspannungstechnik, Waldspaziergänge, Freizeit und professionelle Hilfe geraten.

Resilienz und Gelassenheit, die Fähigkeit, sich abzugrenzen und die Situation aus einem anderen Blickwinkel anzugehen, kann mit gezielten Übungen Normalität werden.

Hier habe ich dir eine Technik (Tonaufnahme) mitgebracht, die dich in eine tiefe Entspannung versetzen wird. Du wirst schnell bemerken, wie deine Gedanken ruhiger werden, wie sich Körper und Geist beruhigen und der Kopf wieder klar wird.

Egal ob du dich in eine hypnotische Trance oder in einen meditativen Zustand begeben magst, erlaube dir offen zu sein und gehe mit dem, was gerade entsteht, ohne zu versuchen, irgend etwas zu erreichen. Vielleicht wirst du dich angenehm schwer fühlen oder ein leichtes Kribbeln in den Fingern oder den Beinen wahrnehmen. Bei dieser Übung wirst du entspannen, dein Nervensystem wird sich angenehm ausgleichen und beruhigen, sodass du am Ende mit neuer Energie in den Tag oder in die Nacht gehst.

Suche dir ganz einfach einen ruhigen Ort, du kannst sitzen oder liegen. Freue dich, denn gleich wirst du dich noch etwas besser kennenlernen.

Bis gleich im Audio.



Jürg Roth

Ausbildung in therapeutischer Hypnose

Visualisierungscoach und Gesprächstherapeut

Eine tiefe Entspannung ist in meiner Arbeit der Grundbaustein einer jeden Veränderung.

Liebe Grüsse
Freude und Genuss
Jürg