

Günter Niederhuber

Lebst Du noch Dein eigenes LEBEN oder wirst Du vom Stress gelebt?



Die besten Tipps einen kühlen
Kopf in belastenden Situationen
zu bewahren und für mehr
Gelassenheit in Deinem Leben!

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, dass Du mein zweites E-Book „Lebst Du noch Dein eigenes Leben oder wirst Du vom Stress gelebt“ heruntergeladen hast.

Erfahre in diesem E-Book wie Du entspannter durchs Leben gehst und wie Du in Stresssituationen Selbstbestimmt und nicht **FREMDBESTIMMT** reagierst.

Studiere dieses Buch und lerne, wie Du entspannter und selbstbestimmter mit den heutigen beruflichen und privaten Anforderungen umgehen kannst.

Der große Vorteil mit den heutigen Belastungen besser umzugehen ist, dass Du leistungsfähiger bist, mehr Spaß und mehr Lebensqualität in Deinem Leben hast.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Lesen und durcharbeiten dieses Buches.

Solltest Du mein erstes E-Book „Raus aus dem Hamsterrad Stress“ noch nicht downgeloadet haben, dann kannst Du es Dir jederzeit unter... downloaden.

In diesem Buch erfährst Du unter anderem welche Komponenten wir benötigen um eine körperliche Stressreaktion auszulösen. Alles über Burnout und 10 wertvolle Tipps um ein Burnout zu verhindern.

Hast Du Fragen, Wünsche oder Anregungen? Ich freue mich über Deine Kontaktaufnahme!

Dein Günter Niederhuber

Telefon: +43 676 74 0 71 71

Email: office@burnout-stressmanagement.at

Web: www.burnout-stressmanagement.at

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|--|----|
| Stress ein furchtbares Übel oder doch nicht? | 4 |
| Die 10 besten Techniken | 5 |
| Warum es wichtig ist in akuten Stresssituationen einen kühlen Kopf zu bewahren | 5 |
| Die Notfallstrategie – Den hitzigen Prozess abkühlen | 6 |
| Die Discokugel | 7 |
| Die Atempause | 8 |
| Die 5-4-3-2-1 Methode | 9 |
| Der Bodyscan | 10 |
| Warum es wichtig ist, mehr Gelassenheit in Dein Leben zu bringen. | 11 |
| Regeln für eine sichere Entspannung | 12 |
| Der Entspannungsanker | 13 |
| Der Vertrag mit sich selbst – Die Arbeit in der Arbeit lassen | 14 |
| Achtsamkeit - Dein Verbündeter | 15 |
| Der Powernap | 16 |
| Deine Energietankstellen | 17 |
| Über den Autor | 18 |
| Gutschein für mehr Gelassenheit | 19 |

Stress ein furchtbares Übel oder doch nicht?

Das Wort Stress ist heutzutage in aller Munde. Es ist zum Modewort geworden. Menschen die viel Stress haben, erfahren teilweise auch sehr viel Bewunderung, trotz ihrer Belastungen so viel zu leisten.

Spannend finde ich, dass trotzdem in unseren Köpfen das Wort Stress sehr negativ behaftet ist. Ich erlebe es immer wieder in meinen Coachingsitzungen aber auch in meinen Seminaren, dass Stress mit sehr viel negativen Eigenschaften behaftet ist.

Die Frage ist, stimmt es, dass Stress so negativ ist, oder hat Stress auch seine positiven Seiten?

Vielleicht hast Du Dir auch schon das eine oder andere Mal, wenn Du massiv belastenden Situationen ausgesetzt warst, gedacht, wie schön wäre es jetzt, alles hinzuschmeißen und auf eine einsame Insel auszuwandern.

Den ganzen Tag zu entspannen und einfach nur tun und lassen was Dir Spaß macht. Ganz ehrlich, das würde Dir, je Typ unterschiedlich, 2 Wochen bis zu maximal 3 Monate Spaß machen. Dann würdest Du es nicht mehr aushalten.

Warum ist das so ?

Von Natur aus sind wir so „gestrickt“, dass wir die Abwechslung brauchen. Wir brauchen Anspannung und Entspannung. Anspannung in Form von Stress.

Würden wir nur entspannen, wäre uns über kurz oder lang tot langweilig.

Sind wir jedoch nur angespannt, ohne jede Möglichkeit zu Entspannen landen wir über kurz oder lang in einem Burnout.

Obwohl ich Menschen unterstütze Ihren Stress massiv zu reduzieren, bin ich ein Fan von Stress.

Versteh mich nicht falsch, aber Stress gehört zu unserem Leben. Stress macht das Leben erst lebenswert.

Wichtig ist jedoch die Dosis von Stress und wie Du reagierst, wenn Du in eine belastende Situation kommst.

Wie geraten wir in belastenden Situationen?

Stress und Verspannung entsteht einerseits häufig durch das Erinnern von negativen Erlebnissen und der nahen oder fernen Vergangenheit. Aber auch durch das Denken an bevorstehenden Situationen aus der nahen oder fernen Zukunft.

Auch wenn wir aktuellen Situationen ausgesetzt sind, wo wir das Gefühl haben, es nicht zu schaffen.

In diesem E-Book erfährst Du, wie es funktioniert

- in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und richtig zu reagieren
- Deinen Stress zu reduzieren und
- in belastenden Situationen Dein automatisches Reizmuster zu überwinden und
- zukünftig selbstbestimmter und situationsangemessener zu handeln.

Die 10 besten Techniken um

- in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und richtig zu reagieren
- mit mehr Gelassenheit durchs Leben zu gehen.

Die 2 Arten

- Techniken für Akute Stresssituationen Techniken 1 -5
- Techniken 6- 10, die langfristig mehr Gelassenheit in Dein Leben bringen

Warum es wichtig ist, in akuten Stresssituationen einen kühlen Kopf zu bewahren

Kommen wir nun zur Technik 1 – 5, wie Du es schaffst in akuten Stresssituationen einen kühlen Kopf zu bewahren.

Wie oben erwähnt dauert es etwas, bis die Gelassenheit in deinem Leben in so einem Ausmaß vorhanden ist, das Du nur noch in wenigen belastenden Situationen die Kontrolle verlierst.

Sehr häufig erzählen mir meine Klienten, dass sie in belastenden Situationen, nicht mehr so reagiert haben, wie es in der Situation angebracht gewesen wäre.

Das Gefühl, nicht mehr die Kontrolle zu haben. So als wären sie fremdbestimmt.

Dadurch kommt es zu Überreaktionen, wie schreien, unqualifizierte Aussagen zu tätigen, das Gefühl der Hilflosigkeit.

Nicht selten geschieht es, dass diese Reaktionen negative Auswirkungen haben. Sowohl beruflich als auch privat.

Auch wenn im Nachhinein, eine Entschuldigung oder ein klärendes Gespräch folgt, es bleibt beim Gegenüber immer ein negativer Beigeschmack über.

Genau darum geht es in der Technik 1 – 5.

Ich zeige Dir Möglichkeiten auf, dass Du zukünftig, in akuten Stresssituationen einen kühlen Kopf bewahrst und selbstbestimmt die Handlung beeinflussen kannst.

Versuche alle 5 Techniken und nimm die, mit denen Du am besten umgehen kannst, um Deinen Kopf abzukühlen.



Kurzfristig - Technik 1

Die Notfallstrategie – Den hitzigen Prozess abkühlen

Gehe wie folgt vor:

1. Die aktuelle Stresssituation annehmen

Annehmen bedeute, die Stress – Situation so zu akzeptieren, wie sie ist.
Ärger, Vorwürfe und Schuldgefühle helfen wenig.

2. WICHTIG: Die bewusste Entscheidung „abzukühlen“

Das Wichtigste ist, sich bewusst für das Abkühlen zu entscheiden und damit gegen das Hineinsteigern und die Erregung.

Wie kannst Du Dich abkühlen?

Je nach Situation reicht es schon ein bewusstes langes Ausatmen (den Dampf ablassen), sich hinsetzen und “in die Luft schauen” oder eine kurze Entspannungsübung durchzuführen.

3. Analysiere die Stresssituation

Nimm Dir einen kurzen Moment Zeit, um die Situation welche Dich akut in Stress versetzt bewusst und schnell einzuschätzen.

Überlege:

Kann ich zum jetzigen Zeitpunkt an dieser belastenden Situation etwas ändern?

Ja oder **Nein**

Wenn ja, ist es mir überhaupt wert die Sache zu verändern?

Kommst Du zu dem Entschluss ja, es ist es Dir wert, dann beginne Lösungsmöglichkeiten zu suchen. Unternimm was!

Wenn nein oder wenn Du in Deiner Analyse bemerkt hast Du kannst es nicht beeinflussen, lenke Dich ab mit Dingen die Dir guttun.

Hier noch Energie aufzuwenden und dadurch noch mehr in Stress zu geraten ist kontraproduktiv.



Kurzfristig - Technik 2

Die Discokugel

Die Übung „Discokugel“ hilft Dir dabei, die Art und Weise zu verändern, wie Du über Stress und Nervosität nachdenkst. Mit dieser Technik kannst Du Deinen akuten Stress massiv reduzieren.

- Denken an Deinen Stress bzw. Deine Nervosität und/oder Deine flatternden Nerven
- Visualisiere das Gefühl, wenn sich eine bunte Discokugel in Dir dreht
- Gib der Discokugel eine unschöne, grüngelbe schrille Farbe und achte darauf, in welche Richtung sie sich dreht
- Verlangsame nun die Drehbewegung der Kugel, bis sie schließlich zum Stillstand kommt
- Gib der Discokugel jetzt Ihre Lieblingsfarbe. Lass sie hell strahlen und kehre die Drehrichtung nun um
- Die Kugel dreht sich jetzt in die entgegengesetzte Richtung. Drehe die Discokugel immer schneller und schaue sie Dir an!
- Gleichzeitig wird Dein Gefühl von Nervosität immer angenehmer
- Drehe die Discokugel immer schneller bis Du merkst, dass Deine Nervosität zwar noch ein wenig da ist, aber das unangenehme Gefühl sich deutlich verringert hat. Es wurde durch ein ruhigeres, neutrales Gefühl ersetzt

Tipp: Du kannst der Discokugel jede Farbe geben: Das tiefe Blau des Meeres, die Farbe eines atemberaubenden Sonnenuntergangs - Lasse Deiner Kreativität freien Lauf...

Wichtig, diese Technik kann immer und überall eingesetzt werden!



Kurzfristig - Technik 3

Die Atempause

Wenn Du in einer akuten Stresssituation bist kannst Du durch die Atempause deinen Kopf abkühlen. Atmung ist eine ausgezeichnete Möglichkeit um runter zu kommen und zu entschleunigen. Versuch bei der Atempause in die sogenannte entspannte Atmung zu gehen. Das heißt, atme in den Bauch. Die typische Stressatmung ist eher flach und im Brustbereich.

- Atme etwas tiefer ein, als Du es gewöhnlich tust.
- Dann atme in eine Bewegung wieder aus, ohne den Atem abzuhalten.
- Wenn du ausgeatmet hast, halte Deinen Atem für 6-10 Sekunden an.
Finde selbst heraus, welche Zeit für Dich am angenehmsten ist. Zähle im

Gedanken

von 1001 bis 1006 oder weiter.

- Nachdem Du den Atem angehalten hast, atme wieder ein und atme dann in einer Bewegung wieder aus, ohne den Atem anzuhalten. Halt ihn dann für weiter 6-10 Sekunden an.
- Das machst Du 2 bis 5 Minuten lang, bzw. solange, bis Du Dich deutlich entspannter fühlst.



Kurzfristig - Technik 4

Die 5-4-3-2-1 Methode

Diese Methode ist sehr effektiv um sich aus einer akut belastenden Situation herauszunehmen.

Sie kann u. a. auch eingesetzt werden

- in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und richtig zu reagieren
- um Panikattacken zu verringern oder ganz auszuschalten
- zum Entspannen
- als Einschlafhilfe
- als „Gedankenstopper bei grübelnden Gedanken

Und so funktioniert die Übung

Du bist gerade in einer belastenden oder angespannten Situation. Finde eine angenehme Position für Deinen Körper (im sitzen, stehen oder liegen) und einen Punkt im Raum, auf dem Du Deinen Blick ruhen lässt. Die Augen sind dabei offen.

Sage Dir laut oder in Gedanken vor, was Du mit Deinen Sinnen (sehen, hören, spüren) im Moment gerade wahrnimmst.

5 Dinge die Du siehst - 5 Dinge die Du hörst - 5 Dinge die Du spürst dann
4 Dinge die Du siehst - 4 Dinge die Du hörst - 4 Dinge die Du spürst dann
3 Dinge die Du siehst - 3 Dinge die Du hörst - 3 Dinge die Du spürst dann
2 Dinge die Du siehst - 2 Dinge die Du hörst - 2 Dinge die Du spürst dann
1 Dinge die Du siehst - 1 Dinge die Du hörst - 1 Dinge die Du spürst

Am Ende der Übung nimmst Du Dich zurück oder zählst einfach rückwärts von 4 bis 1. Bei der Zahl 4 bewegst Du die Füße und Beine wieder, bei der Zahl 3 nimmst Du die Hände und Arme hinzu, bei der Zahl 2 rekelst und streckst Du den ganzen Körper mit Rumpf und Kopf, atmen wieder tief und bei der Zahl 1 bist Du erfrischt und hellwach.

Wenn Du diese Technik zum Einschlafen nutzt, dann verzichte auf die Rücknahme!



Der Bodyscan

Das Abkühlen mittels Body Scan erfordert **keine** besonderen Fähigkeiten und Erfahrungen.

Du benötigst lediglich ein wenig Zeit. Zeit, die Du dir bewusst nimmst, um dich selbst zu spüren.

Beim Bodyscan begibst du dich auf eine Reise durch deinen Körper und scannst Stück für Stück jeden einzelnen Bereich von unten nach oben ab.

Konzentrierst du dich auf die einzelnen Körperteile und spürst in sie hinein.

Du nimmst Empfindungen wahr, ohne sie zu bewerten oder zu ändern.

- Setze oder lege Dich bequem hin, schließe die Augen und atme ruhig ein- und aus.
- Versuche, dich auf die jeweilige Körperregion, die du scannen möchtest, zu konzentrieren. Schweifen deine Gedanken ab, leite sie zurück.
- Lenke deine Aufmerksamkeit nacheinander auf jedem einzelnen Körperteil von den Füßen bis zum Kopf.
- Spüre, welche Körperteile aufliegen, wie sie sich anfühlen und welche Muskeln angespannt sind.
- Spüre, welche Körperteile sich durch deine Atmung bewegen und versuche, deine Gesichtsmuskeln zu entspannen.
- Nach Beendigung deines Bodyscans öffnest du beim nächsten Ausatmen deine Augen und rekelst und streckst dich, während du einige tiefe Atemzüge nimmst.

Warum es wichtig, ist mehr Gelassenheit in Dein Leben zu bringen?

Akutes Stresserleben und langfristiges Stressmanagement greifen ineinander. Das bedeutet, je mehr Du Dich langfristig mit Stress auseinandersetzt und die nachfolgenden genannten Kompetenzen übst, desto weniger machtlos wirst Du Dich in akut belastenden Situationen fühlen. Das geschieht ganz automatisch.

Du wirst merken, dass die o. a. Techniken immer seltener zum Einsatz kommen. Je höher deine „Grundgelassenheit“ ist, desto seltener kommst Du in eine akute Stresssituation, in der Du fremdgesteuert bist.

Darum geht es in bei den Techniken 6-10, mit mehr Gelassenheit durchs Leben zu gehen. Das heißt, diese Techniken sind langfristig.

Bevor wir uns mit den Techniken für mehr Gelassenheit im Leben beschäftigen, gibt es einige wichtige Regeln, die Du beachten musst.

6 Regeln für eine sichere Entspannung

- Entspannung kann nicht erzwungen werden. Solltest Du das Gefühl haben, dass es jetzt gerade nicht funktioniert, dann lass es. Es ist wie mit dem Einschlafen, auch das kann nicht erzwungen werden.
- Führe Entspannungsübungen regelmäßig durch und nicht nur dann, wenn Du Lust dazu hast oder Dich angespannt fühlst.
- Sabotiere Dich nicht selbst, indem Du behauptest, Du hättest keine Zeit für eine Entspannungsübung.
- Gib Entspannung den gleichen Stellenwert in deinem Leben wie essen, trinken und schlafen.
- Entspannungsübungen funktionieren im Regelfall nicht sofort, sie müssen öfters angewandt werden (Ausgenommen die progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen)
- Übe sämtliche Techniken, um einen kühlen Kopf zu bewahren in entspannten Situationen. Mache Dich vertraut damit. Dann ist es möglich, diese in hitzigen Situationen gezielt einzusetzen.



Der Entspannungsanker

Die Ankertechnik ist ein äußerst praktisches und effizientes Instrument, das sich leicht einrichten und rasch abrufen lässt. Sofern Du den Anker in Deinem Gehirn „einprogrammiert“ hast, funktioniert er quasi auf Knopfdruck.

Wenn Du merkst, dass Du belastenden Situationen ausgesetzt bist und dadurch in Stress gerätst, rufe Deinen Entspannungsanker ab und entspanne innerhalb von 1 Minute.

Das Tolle an dieser Technik, sobald Du Deinen Anker gefestigt hast, kannst Du immer und überall entspannen.

Was versteht man unter Anker?

Das „Ankern“ beruht auf der sogenannten Reizreaktionskopplung: Ein bestimmter Reiz löst eine Reaktion aus.

Du kennst das sicher, dass Du einen Duft wahrnimmst, z. B. von Speisen, welche deine Großmutter öfters gekocht hat. In diesem Augenblick wirst Du in Windeseile in deine Kindheit zurückversetzt. Mit Bildern und Gefühle. Ein „Anker“.

Genau so funktioniert es beim Entspannen. Wenn Du nach der u. a. Anleitung deinen Entspannungsanker gesetzt hast, kannst Du immer und überall entspannen.

Anleitung

1. Entspannen

Setze Dich hin, und versuche einen entspannten Moment zu finden. Solltest Du gerade keinen entspannten Moment finden, dann erinnere Dich an eine entspannte Situation aus der Vergangenheit. Ganz wichtig, tauche mit allen Sinnen (hören, riechen, fühlen) ein. Das kann ein schönes Urlaubserlebnis oder auch ein nettes Treffen mit Freunden oder Familie sein. Was auch immer, wichtig es war ein Erlebnis, in dem Du Dich total entspannt hast.

2. Anker finden

Wähle eine Geste, die unkompliziert ist und Dir praktikabel erscheint – z. B. könntest Du die Spitze von Daumen, Zeigefinger oder Mittelfinger der rechten Hand zusammenführen oder Du legst die linke Hand auf Ihr Knie. Eine weitere Möglichkeit am Ring drehen usw.

3. Anker mit Entspannung in Zusammenhang bringen

In der entspannten Situation, aktuell oder in einer vergangenen entspannten Situation (dann, wenn Dein Gefühl der Entspannung am intensivsten ist) führst Du die Geste aus.

4. Anker festigen

Der Anker wird erst wirksam, wenn Du ihn über einen längeren Zeitraum regelmäßig wiederholst.

Denn mit ein-, zweimal Üben werden Sie nicht das gewünschte Ergebnis herbeiführen. Wenn Du den Anker verinnerlicht hast und in eine belastende Situation gerätst, halte kurz inne und rufe Deinen Entspannungsanker ab.



Langfristig - Technik 7

Der Vertrag mit sich selbst – Die Arbeit in der Arbeit lassen

Gehörst auch Du zu den Menschen, die ihre Arbeit geistig mit nach Hause nehmen? Einfach vom Job nicht abschalten kannst, weil Du noch so viele Aufgaben zu erledigen musst?

Und dadurch in der Freizeit nicht entspannen kannst?

Dann bist Du in guter Gesellschaft. Dies höre ich sehr häufig von meinen Klienten in der Coachingsitzung. Das sie zu Hause am Abend oder am Wochenende weiter grübeln und teilweise auch nicht einschlafen können. Gleichgültig ob selbstständig oder angestellt. Ein Entspannen ist somit nicht möglich und die Energiereserven aufzutanken, für den nächsten Tag, funktioniert auch nur mittelmäßig bis gar nicht.

Eine sehr effektive Technik um die Arbeit in der Arbeit (wo sie auch hingehört) zu lassen und Entspannung in Deine Freizeit zu bringen ist der Vertrag mit Dir selbst.

Warum funktioniert diese Technik so gut?

Weil die meisten von uns Vertragstreuer sind. Deinem Unterbewusstsein ist es komplett gleichgültig, mit wem Du den Vertrag abschließt. Mit Dritten oder mit Dir selbst.

Anleitung

1. To-do-Liste

Ca. 5 -10 Minuten bevor Du Deine Arbeit beendest, schreibe Dir eine Liste mit Aufgaben die Du heute nicht erledigen konntest oder wo Du schon weißt, dass sie morgen auf Dich zukommen.

2. Das Wort Vertrag

Schreibe oben auf Deine Liste das Wort VERTRAG

3. Dein „Auftrag/Vereinbarung“

Schreibe unter Deiner Liste den Auftrag oder die Vereinbarung.

Beispiel: Die o. a. Aufgaben erledige ich morgen. Für heute sind alle Aufgaben erledigt. Überlege Dir einen Satz, der für Dich stimmig ist.

4. Unterschrift

Unterschreibe den Vertrag. Jeder Vertrag benötigt, um gültig zu sein, eine Unterschrift. So auch der Vertrag mit Dir selbst.

5. Das Ritual

Überlege Dir eine Handlung (Ritual) um den Vertrag zu besiegeln.

Hier einige Beispiele meiner Klienten. Das Licht im Büro abdrehen, eine Türe zusperren, den Schlüssel beim Portier abgeben usw.

So lässt Du die Arbeit in der Arbeit!



Langfristig - Technik 8

Achtsamkeit - Dein Verbündeter

Achtsamkeit kommt aus dem Buddhismus.

Durch Achtsamkeit hast Du die Möglichkeit im Hier und jetzt zu sein.

In der heutigen sehr schnelllebigen Zeit sind wir meistens schon wieder in der Zukunft oder auch in der Vergangenheit. Selten jedoch in der Gegenwart und nehmen dadurch den momentanen Augenblick nicht wahr.

Wir spüren nicht, was uns guttut und was nicht. Dies ist jedoch wichtig. Wenn Du merkst was Dir nicht gut tut kannst dies reduzieren. Damit reduzierst Du deinen Stress.

Das besondere an Achtsamkeit ist, sie benötigt im Regelfall keine extra Zeit.

Durch Achtsamkeit hast Du die Möglichkeit im Hier und Jetzt zu sein. Dadurch entschleunigst Du und bist wesentlich entspannter.

Achtsamkeit ist eigentlich nichts anderes als das bewusste Wahrnehmen Deiner Tätigkeiten. Im Hier und jetzt zu sein.

Nimm einfach bewusst wahr, was Du gerade machst und wie Du Dich dabei fühlst. Auch was Du spürst und siehst.

Wenn Du in der Früh außer Haus gehst, in die Arbeit. Versuche auf dem Weg in die Arbeit oder bis zum Auto bewusst wahrzunehmen, was Du siehst und spürst. Hörst Du vielleicht Vögel zwitschern, nimmst Du einen bestimmten Geruch wahr, spürst die Sonne oder den Wind auf Deiner Haut...

Somit kannst Du Deine Gedanken im Hier und Jetzt haben und nicht schon im Job. Du kommst wesentlich gelassener in Deinem Job an.

Ein weiteres Beispiel. Wenn Du in einem Wald spazieren gehst, konzentrierst Dich bewusst auf die Geräusche und die Gerüche, die der Wald von sich gibt. Aber auch bewusst zu atmen oder Dinge zu fühlen setzt Achtsamkeit voraus.

Diese bewusste Achtsamkeit lenkt deinen Fokus gleichzeitig weg von den Dingen, die dich stressen und hilft deshalb bei Deiner Entspannung.



Langfristig - Technik 9

Powernap

Der Powernap ist bloß das Dösen und die erste Leichtschlafphase. Ein Powernap dauert 20 bis maximal 30 Minuten. Würdest Du länger schlafen, kämst Du in den Tiefschlaf. Du wärst gerädert, würdest erst nach 40 oder 50 Minuten aufwachen, weil dann der Organismus auf Sparflamme heruntergefahren ist und sich nur widerwillig aktivieren lässt. Deshalb ist es auch besser, auf einem Stuhl zu ruhen.

Mit dem Dösen und der Leichtschlafphase holst Du Dir gezielt das, was Du tagsüber besonders brauchst: Dein Organismus regeneriert Deine geistigen Fähigkeiten.

Es gibt zahlreiche Studien, die die positive Wirkung und überaus gesunde Wirkung von Powernapps belegen:

- Das Nickerchen zwischendurch steigert in nur 20 Minuten unsere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit um 100 Prozent (lt. NASA-Studie).
- Es erfrischt das Kurzzeitgedächtnis
- Es beugt Erschöpfungszustände vor und reduziert Krankenstände
- Ein Kurzschlaf macht gute Laune, weil dadurch die Konzentration des Glückshormons Serotonin im Blut steigt.

Richtig powernappen

- Stelle Deine Uhr auf 20 bis maximal 30 Minuten (später, wenn Du ein routinierter Powernapper bist, hilft Dir Deine innere Uhr)
- Wähle einen bequemen Sessel, ein Sofa oder klappe die Rückenlehne Deines Schreibtischstuhls zurück.
- Setzen Dich hin und legen Sie die Füße hoch.
- Schließe die Augen und entspannen Dich, sodass Du in einen Leichtschlaf kommst.

Anschließend dehnen und strecke Dich oder mache zwei Kniebeugen, am besten bei viel Sonnenlicht und vor dem offenen Fenster, um Sauerstoff zu tanken. Bewegung, Sauerstoff und Licht sind gute Muntermacher. Dann bist Du garantiert fit für die nächsten Stunden.

Tipps für Powernapping

- Trinke vor dem Powernap eine Tasse Kaffee oder schwarzen Tee. Koffein bzw. Tein wirkt erst nach etwa einer halben Stunde, die Wirkung kommt Dir somit zur Aufwachzeit gerade recht. Du musst also auf den kleinen Espresso als Abschluss Deines Mittagessens nicht verzichten!
- Wenn Du es Dir zum Powernap auf Deinem Sessel gemütlich gemacht hast, lege einen Schlüsselbund in Deine Hand. Deine Muskeln lassen erst locker, wenn Du in eine tiefere Schlafphase kommst. Der Lärm, den der fallende Schlüsselbund verursacht, kommt dann gerade recht zum Ende Deines Powernaps.



Langfristig - Technik 10

Deine Energietankstellen

Für Entspannung und Gelassenheit im Leben, benötigen wir genügend Energie. Sind die Akkus voll, fällt es auch leichter, mit belasteten Situationen entspannter umzugehen.

Wie findest Du Deine richtige/n Energietankstelle/n?

Gehe wie folgt vor,

1. Schreibe Deine Tätigkeiten auf

Fasse im ersten Schritt Deine Tätigkeiten in Gruppen zusammen,

z. B. Gartenarbeit. Dann führe jede Tätigkeit auf die Du im Garten verrichtest.

Das könnte sein, Rasen mähen, Unkraut jäten, gießen usw.

Hast Du eine Gruppe fertig, dann suche die nächste Gruppe Deiner Tätigkeiten, bis Du alle Dinge die Du erledigt aufgeschrieben hast.

2. Die Bewertung

Bewerte nun ganz spontan die einzelnen Tätigkeiten mit

- ++ Tätigkeiten die Dir sehr viel Energie bringen
- + Tätigkeiten die Dir weniger Energie bringen
- Tätigkeiten die Dir etwas Energie rauben
- Energieräuber

3. Die Umsetzung

Es gibt natürlich Tätigkeiten, die wir machen müssen, obwohl sie vielleicht Energieräuber sind. Doch es ist wichtig sie identifiziert zu haben.

Wenn Du spürst, dass Deine Akkus bereist dringend geladen werden müssen, dann verrichte die Tätigkeiten die laut deiner Liste Dir ++ Energie bringen.

Wenn Du deine Akkus wieder geladen hast, wirst Du merken das unausweichliche Energieräuber für Dich nicht mehr so belastenden sind.

Wenn Du den einen oder anderen deiner Energieräuber weglassen kannst, umso besser.

Mehr Energie bedeutet mehr Entspannung im Leben!

Über den Autor

Günter Niederhuber

**Experte für Burnout und
Stressmanagement**

Inhaber einer Coaching Praxis in 1040 Wien



Über 20 Jahre verbrachte Günter Niederhuber in der Wirtschaft, und das auch in leitenden Positionen. Dann gestaltete er sein Leben aufgrund seines eigenen Burnouts komplett neu.

Nach vielen Ausbildungen zum Diplom-Coach, Burnout- Präventionstrainer, zertifizierten systemischen Coach, psychosozialen Berater und Supervisor begleitet er seit dem Jahr 2008 andere Menschen aus dem Hamsterrad Stress.

In seiner Praxis arbeitet er mit Menschen, die mit den täglichen Belastungen gelassener umgehen möchten, einen Weg aus einem Burnout suchen oder nach einem Burnout eine Begleitung suchen.

Laufend gibt er Vorträge, öffentlich oder für Unternehmen, sowie Workshops und Seminare zum Thema Stressmanagement und Burnout-Prävention.

Lebst Du noch Dein eigenes Leben oder wirst Du vom Stress gelebt?

Du möchtest Unterstützung, um Deinen Stress zu reduzieren, einem Burnout vorzubeugen oder aus einem Burnout auszusteigen?

Wieder Dein eigenes Leben leben und nicht vom Stress gelebt werden?

GUTSCHEIN:

Ihr GRATIS Erst-Gespräch 20 Minuten
in meiner Praxis oder am Telefon.
Kostenlos und unverbindlich.

Jetzt einen Termin vereinbaren!

Kontakt:

Günter Niederhuber

Favoritenstraße 35/1/2

1040 Wien

0676 74 07 17 1

office@burnout-stressmanagement.at

www.burnout-stressmanagement.at



Xing:

https://www.xing.com/profile/Guenter_Niederhuber?sc_o=ps2867

Facebook: <https://www.facebook.com/relaxcoaching/>

Linkedin: <https://www.linkedin.com/in/burnoutstressmanagement/>