

Tiefenentspannung

Was erwartet Sie in diesen WS-Einheiten: Entspannungseinheiten die in vier Teilen aufgebaut sind: 1 Atemübung; 2 Körperscann; 3 Achtsamkeitsübung/ Mentaltrainingseinheit; gefolgt von einer 4 Ruhezeit zur Verinnerlichung ca. 15 Minuten. Gedanken, Geräusche durchziehen lassen;

- Tiefenentspannung: entspannter Zustand zwischen wach und schlafend. Das Bewusstsein ist keinesfalls ausgeschaltet im Gegenteil damit wird „gearbeitet“: Durch die Tiefenentspannung ist das Unterbewusstsein (das ja alle unbewussten Vorgänge in unserem Körper steuert, wie z.B. Atmen, Verdauen, Blinzeln, Träumen, etc.) aktiviert und in erhöhte Aufmerksamkeit versetzt. Im Zustand der Tiefenentspannung öffnen sich gewissermaßen die Türen zum Unterbewusstsein.

- Gelassenheit und tanken Kraft für den Alltag

- Stressprävention aber auch zum Stressabbau

- Um Tiefenentspannung bei sich selbst positiv anwenden zu können ist Training und Achtsamkeit notwendig (auf sich selbst aufpassen).

Durch eine gezielte tiefe Entspannung wird die

- Selbstheilung aktiviert

- Schlafstörungen entgegengewirkt

- Bluthochdruck vermieden

- Herz- Kreislauferkrankungen vorgebeut: Die tiefe Ruhe während der Meditation entlastet das Herz, baut Stressbelastungen ab, verbessert die Herz-Kreislauffunktionen.

- Wirkt Burn-out entgegen
- Verbessert die Immunität des Körpers und reduziert die Infektanfälligkeit
- Muskelverspannungen und Rückenbeschwerden verbessert
- Verdauungsstörungen vorbeugt bzw. behoben

Stress ist eine Aktivierungsreaktion unseres Körpers und nicht die Ursache, die ihn auslöst.

Während der Begriff "Stress" als solcher neutral ist, d.h. nichts darüber aussagt, ob die körperliche Aktivierung positiv oder negativ ist, wird der Begriff Stress in der Umgangssprache meist negativ im Sinne einer Belastung verwendet: "Ich stehe unter Stress" oder "Das war wieder ein Stress heute".

Stress ist eine chemische Reaktion unseres Körpers. Wir schätzen eine Situation oder Anforderung als belastend, gefährlich oder unkontrollierbar ein. Auf diese Anforderung reagiert unser Körper mit der Ausschüttung verschiedenster Stresshormone.

Geben wir unserem Körper keine Entwarnung, indem wir die als belastend erlebte Situation ändern oder verlassen, dann werden die Stresshormone nicht abgebaut und die körperliche Anspannung bleibt erhalten.

Der Körper befindet sich dann in einem chronischen Anspannungs- und Aktivierungszustand. Verständlich, dass dies unserem Körper auf Dauer nicht guttut - Auto ständig am Limit fahren und sich nicht darum kümmern, ob z.B. Reifen und Ölstand noch o.k. sind. Das kann nicht gutgehen. Jeder Rennfahrer macht bei einem Rennen regelmäßig Boxenstopps. Ohne die geht es nicht. Leistung - und erst Recht dauerhafte Höchstleistung - führt zu Verschleiß und einer Reihe von Stress Symptomen und Stressreaktionen unseres Körpers.

Stress Symptome, die sich körperlich, geistig und im Verhalten bemerkbar machen

Körperlich:

- Herz- und Kreislaufbeschwerden wie Bluthochdruck, Schwindelgefühle, Herzrasen,
- Atembeschwerden
- Schmerzen wie etwa Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen
- Störungen des Magen- Darmtraktes wie etwa Durchfall, Verstopfung, Magendruck, Reizmagen, Reizdarm, Sodbrennen
- Appetitlosigkeit oder Heißhunger
- Schlafstörungen - wie Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, Ausschlafstörungen
- unkontrollierbare Zuckungen, Muskelkrämpfe
- Allergien, Hautirritationen
- Konzentrationsstörungen, Denkblockaden, Vergesslichkeit, Wortfindungsprobleme, leicht irritierbar sein
- Nägelkauen, Zähneknirschen, Schluckbeschwerden
- Ruhe- und Rastlosigkeit, Nervosität
- chronische Müdigkeit, Antriebslosigkeit
- sexuelle Probleme, Erektionsprobleme

Psychisch/Verhalten:

- geistig nicht mehr abschalten können
- sich fremdbestimmt fühlen, sich hilflos fühlen, sich überfordert fühlen, sich in der Falle fühlen, sich wie in einem Hamsterrad fühlen
- gereizt bis hin zu aggressiv sein
- unzufrieden sein, lustlos sein - auch in sexueller Hinsicht
- ängstlich sein - man befürchtet vielleicht, den beruflichen Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein, entlassen zu werden
- Ärger und Wut über sich selbst, über die nachlassende psychische und seelische Belastbarkeit
- deprimiert sein, da man an sich und seinen Fähigkeiten zweifelt und nicht weiß, wie man eine Besserung der Beschwerden erreichen könnte.