



BAHN **BKK**

STRESS UND
ENTSPANNUNG

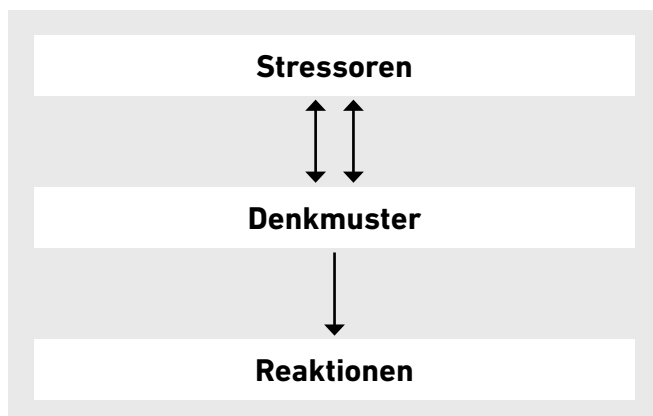
Was bedeutet eigentlich Stress?

Stress ist ein Dauerthema. In den Medien, auf der Arbeit, im persönlichen Umfeld: Fast jeder hat ihn, spürt ihn und klagt darüber. Was der Begriff Stress genau bedeutet, welche Auswirkungen Stress auf unseren Körper hat und vor allem wie Stress vorgebeugt werden kann, wird in dieser Broschüre aufgezeigt.

Die Ursachen für Stress sind genauso unterschiedlich und individuell wie ihre Auswirkungen. Stress ist dabei nicht grundsätzlich schädlich. Kurzfristiger Stress kann in vielen Situationen dafür sorgen, dass Höchstleistungen wie Kreativität, Schnelligkeit oder Durchhaltekraft möglich sind. Dosierter Stress, bzw. eine zeitlich befristete Anstrengung, kann langfristig einen Lernprozess anstoßen, der zu einer Leistungssteigerung führen kann. Zum Beispiel kann eine Herausforderung langfristig zu einer Routine führen und das Selbstvertrauen stärken. Ein Beispiel: Erinnern Sie sich an Ihre erste Autofahrt, als Sie noch keinen Führerschein hatten oder an Arbeitsabläufe, die Sie zum ersten Mal verrichten mussten.

Andauernder Stress ohne ausreichende Erholungsphasen kann sich dagegen negativ auf das Wohlbefinden und die Gesundheit auswirken. So werden zum Teil psychische Erkrankungen mit Stress in Verbindung gebracht. Beispielsweise hängen Depressionen oder Angsterkrankungen mit Dauerstress zusammen. Ebenso können körperliche Auswirkungen wie Schlafstörungen, Rücken- und Magenschmerzen oder Probleme mit dem Herz-Kreislauf-System aus langfristigem Stress resultieren.

Stress setzt sich aus drei Bereichen zusammen:



Stressoren | Stressauslösende Faktoren, auch Stressoren genannt, können vielfältig sein:

- Aufmerksamkeitsstressoren: Kälte, Hitze, Reizüberflutung (wie z. B. Stau oder Menschenmengen)
- Leistungsstressoren: z. B. Über-/Unterforderung, Erfolgsdruck, Arbeitslosigkeit
- Soziale Stressoren: z. B. Streit im Kollegenkreis, Isolation, Konflikte in der Familie

Denkmuster | Unter Denkmustern versteht man die individuelle Wahrnehmung und Einschätzung einer Situation. Nimmt eine Person eine Situation als bedrohlich, kritisch, wichtig oder unausweichlich wahr, kann dies Stress verursachen. Nämlich genau dann, wenn die Person einschätzt, dass sie die ihr gestellte Aufgabe nicht bewältigen kann.

Ob eine Situation in unseren Augen als stressig empfunden wird, hängt also davon ab, ob wir das Gefühl haben, sie meistern zu können oder nicht. Dabei kann ein und dieselbe Aufgabe für den einen Menschen Stress bedeuten, während ein anderer sie als interessante Herausforderung empfindet. So ist eine Präsentation für einen passionierten Redner wahrscheinlich ein spannender Auftritt. Ein anderer, der wenig Übung oder Schwierigkeiten mit dem Reden vor Gruppen hat, bekommt schon beim Gedanken daran schlaflose Nächte.

Wie entsteht Stress? | Viele Beispiele aus dem täglichen Leben zeigen, dass bestimmte Situationen nicht zwangsläufig zu Stress führen müssen. Vielmehr kommt es auf die Person an, die diese bestimmte Situation erlebt und die Gedanken- und Gefühlsreaktionen, die ausgelöst werden. Bestimmte Strategien zur Bewältigung (z. B. „Jetzt erst mal nachdenken.“) und zur Bewertung der Situation (z. B. „Alles halb so dramatisch.“) helfen dabei, weniger hektisch zu reagieren und Sachlagen pragmatischer zu betrachten. Eine erfolgreichere Bewältigung ist wahrscheinlicher.

Entscheidend ist die Einschätzung einer Situation. Dies geschieht häufig unbewusst. Zum einen wird die Situation analysiert (ist diese positiv, gefährlich oder irrelevant), zum anderen werden die zur Verfügung stehenden Ressourcen bewertet (z. B. eigenes Wissen und Erfahrungen, Hilfsmöglichkeiten, finanzielle Möglichkeiten). Diese beiden Schritte laufen nicht unbedingt nacheinander ab, auch die Bewertungen können mehrmals durchlaufen werden. Die Ergebnisse dieser Bewertungen entscheiden darüber, ob eine Stressreaktion erfolgt oder nicht.

Körperliche Reaktionen bei Stress | Hin und wieder unter Druck zu stehen, gehört im Alltag dazu. In einem gesunden Maß ist Stress nichts Negatives. Unser Körper ist sogar gut darauf ausgerichtet, auf Stress zu reagieren. Stress bewirkt, dass unser Hormon- und Nervensystem reagiert und unbewusst blitzschnell Körperfunktionen aktiviert werden, die weitere Reaktionen hervorrufen.

Überwiegend sind dies körperliche Veränderungen: Die Nebennieren setzen verstärkt die Stresshormone frei, die dann umgehend in die Blutbahn ausgeschüttet werden. Diese Hormone verteilen sich im ganzen Körper und sorgen dafür, dass sich Herzschlag, Puls und Atemfrequenz beschleunigen, der Blutzucker ansteigt und die Muskeln stärker durchblutet werden. Gleichzeitig werden größere Mengen von Nährstoffen aus den Depots mobilisiert, um die notwendigen Energiereserven bereitzustellen.

Alle Vorgänge im Körper, die im Augenblick nicht „überlebenswichtig“ sind, werden auf Sparflamme geschaltet: Die Körpertemperatur sinkt, die Verdauung läuft langsamer ab, die Blutgefäße verengen sich, die Insulinwirkung ist reduziert und „Triebe“ wie Hunger oder sexuelle Lust werden gehemmt. Sobald die akute Bedrohung vorbei ist, werden die Stresshormone abgebaut und sämtliche Körperfunktionen kehren zu ihrer normalen Tätigkeit zurück – der Anspannung folgt die Entspannung.

Auswirkungen von Dauerstress | Kurzfristiger Stress ist nicht grundsätzlich gesundheitsschädlich. Vielmehr macht es krank, wenn wir aus den Stressphasen nicht mehr herauskommen und nach einer anstrengenden Phase die nächste beginnt. Dauerstress kann folgende gesundheitliche Beschwerden auslösen:

- ein schwaches Immunsystem mit Folgen wie Infektanfälligkeit und schlecht heilende Wunden.
- ein auf Hochtouren laufendes Herz-Kreislauf-System. Der Blutdruck steigt und die Blutgefäße werden anfälliger für Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose. Generell erhöht sich das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall.
- Magen-Darm-Störungen wie Reizmagen, Reizdarm oder Magengeschwüre treten bei Menschen mit Dauerbelastung sehr viel häufiger auf als bei Personen, die nur ab und zu unter Stress stehen.
- Permanente Anspannung hat einen ungünstigen Einfluss auf unsere Handlungsfähigkeit: Unsere Kreativität und Produktivität lassen nach, die Neigung zu Fehlverhalten nimmt zu. Statistiken zeigen eine erhöhte Unfallgefahr, wenn Menschen unter Stress stehen.





Welche Gedankenmuster erzeugen bei Ihnen Stress?

Die Ursachen von Stress liegen auch in uns selbst. Denn unsere Glaubenssätze, Prinzipien, Blickwinkel und Verhaltensweisen beeinflussen uns in der Bewertung der Umwelt.

Bei der Bewertung einer Situation spielen unterschiedliche Gedankenmuster eine Rolle. Sogenannte persönliche Stressverstärker wie Motive, Einstellungen und Bewertungen tragen dazu bei, dass Stressreaktionen ausgelöst oder verstärkt werden. Sie sind der „eigene Anteil“ am Stressgeschehen.

Beispiele für persönliche Stressverstärker sind das Streben nach Perfektion, eine ungenügende Akzeptanz seiner eigenen Leistungsgrenze oder ein ausgeprägtes Einzelkämpfertum. Grundsätzlich ist dies nicht negativ zu bewerten. Jeder Stressverstärker hat Chancen bzw. Stärken. Doch wenn sich unser Verhalten ausschließlich von diesem Stressverstärker bestimmen lässt, kann dies zu einer ausgeprägten Stressanfälligkeit führen, zum Beispiel, weil man den Anspruch perfekt zu sein, nicht mehr erfüllen kann. Stressverstärker und Gedankenmuster sind somit entscheidend, ob eine Stressreaktion ausgelöst wird.

Wissenschaftler haben fünf große Stressverstärker identifiziert, die in einem jeden schlummern können.

Sei perfekt! | Hinter diesem Stressverstärker verbirgt sich der Druck, Aufgaben perfekt erledigen zu wollen. Situationen, in denen man versagen kann, werden möglichst gemieden und sollten sie auftreten, werden sie zu Stresssituationen. Problematisch wird es, wenn dieser Stressverstärker in allen Bereichen des Alltags angewendet wird, vom Beruf bis hin zu Hobbys und privaten Lebenslagen. Häufig führt dies zu großer Erschöpfung, weil die Person alle Aufgaben fehlerfrei erledigen will und somit einem ständigen Druck ausgesetzt ist.

Sei beliebt! | Dieser Stressverstärker zeichnet sich durch den Wunsch nach Bestätigung, Wertschätzung, Zugehörigkeit und Liebe aus. Als stressig werden insbesondere Situationen empfunden, in denen man durch andere zurückgewiesen oder kritisiert wird. Personen, die unter diesem Stressverstärker leiden, empfinden die Auseinandersetzung mit anderen als belastend. Sie gehen Konflikten und Meinungsverschiedenheiten aus dem Weg. Die eigenen Bedürfnisse werden in den Hintergrund gestellt, um es allen recht zu machen.



Sei unabhängig! | Personen, die diesen Stressverstärker in sich tragen, wollen unabhängig und selbstbestimmt durchs Leben gehen. Situationen, in denen sie von anderen Menschen abhängig sind und selbst erleben, dass sie Hilfe benötigen, lösen bei ihnen Stress aus. Aufgaben und Herausforderungen meistern sie am liebsten allein, Ängste und Sorgen machen sie mit sich selbst aus. Andere um Unterstützung zu bitten, wird als Schwäche angesehen, weil sie unabhängig erscheinen wollen.

Behalte die Kontrolle! | Im Zusammenhang mit diesem Stressverstärker steht das Verlangen nach Kontrolle und Sicherheit. Situationen, in denen es zu Kontrollverlusten kommen kann und Fehlentscheidungen möglich sind, können zu Stress führen. Menschen mit diesem Stressverstärker fällt es schwer, Aufgaben zu delegieren, da sie am liebsten alles selbst unter Kontrolle haben. Sie neigen dazu, übermäßig viele Risiken und Gefahren zu sehen. Aus diesem Grund kostet jede Entscheidung viel Kraft und Zeit.

Halte durch! | Kennzeichen dieses Stressverstärkers ist die Unterdrückung des Wunsches nach persönlichem Wohlbefinden. Sprichwörtlich gesehen ist man „zu hart zu sich selbst“. Bei der Verfolgung der eigenen Ziele ist Durchhalten das oberste Gebot. Verbunden ist damit ebenfalls eine starke Angst davor, mit den eigenen Grenzen konfrontiert zu werden oder gar an etwas zu scheitern. Mitunter kann dieser Stressverstärker dazu führen, sich keine Pausen mehr zu gönnen oder Erholungssignale des Körpers zu unterdrücken.

Vielleicht erkennen Sie, welcher Stressverstärker bei Ihnen aktiv ist. Nicht immer sind diese Gedankenmuster negativ. Sie sollten sie dann verändern, wenn ...
... Sie Stresssituationen derzeit nicht verändern können. Dann kann eine Umbewertung Ihnen helfen, die Lage leichter zu ertragen.

... Ihre Gedankenmuster, z. B. Ihr Perfektionismus oder Ihr Drang nach Anerkennung, Sie und andere unter enormen Stress stellt und somit die Einstellung selbst Stress erzeugt.

Das Stresspräventionsprogramm für zu Hause | Wenn Sie Ihren Stress in den Griff bekommen möchten, dann ist das StressFrei-Training der BAHN-BKK genau das richtige für Sie. Sie erlernen im Programm Stressquellen besser zu erkennen und sich mit Ihren individuellen Stresssituationen aktiv auseinanderzusetzen. Das StressFrei-Training bringt Ihnen neue Bewältigungsstrategien näher und unterstützt Sie dabei, langfristig gesund zu bleiben. Nehmen Sie regelmäßig an den Einheiten teil, übernimmt die BAHN-BKK für ihre Versicherten die vollen Kosten. 🌐 www.bahn-bkk.de/stressfrei-training

So bewältigen Sie Ihren Stress

Wenn Situationen Sie sehr belasten und bei Ihnen zu Dauerstress führen, hilft es, diese genauer zu analysieren. So können Sie Lösungsmöglichkeiten finden.

Dabei unterstützt Sie der Belastungscheck auf der gegenüberliegenden Seite. Beschreiben Sie zuerst die Situation, die bei Ihnen Stress auslöst, möglichst genau. Schreiben Sie Ort, Zeitpunkt und Handlung auf. Notieren Sie Ihre Gedanken, wie Sie die Situation bewerten und welche Selbstgespräche Sie vielleicht innerlich führen. Welche Gefühle haben Sie in der Situation und was spüren Sie körperlich? Wie verhalten Sie sich in der Situation?

Nachdem Sie die Situation beschrieben haben, überlegen Sie sich mehrere grundsätzliche Lösungsvorschläge. Bewerten Sie danach, ob Ihre Vorschläge realistisch oder unrealistisch sind und wählen Sie den Lösungsvorschlag aus, der Ihnen am realistischsten erscheint. Überlegen Sie sich nun Schritte und Maßnahmen, die zur Umsetzung des Lösungsvorschlags beitragen können. Planen Sie die Umsetzung. Bewerten Sie im Abschluss Ihre Lösungsstrategie.

Weitere Tipps zu Bewältigungsmöglichkeiten | Mit dem Belastungscheck können Sie Situationen, die Ihnen Stress bereiten, genau analysieren. Hier erhalten Sie noch einige Anregungen, wie Sie mit Stresssituationen umgehen können und wie Lösungsvorschläge aussehen könnten.

Betrachten Sie Belastungen aus verschiedenen Perspektiven

| Was würde zum Beispiel Ihr Nachbar zu der Situation sagen oder wie sieht die Situation nächste Woche aus? Blicken Sie auch auf andere ähnliche Situationen zurück. Sicher fällt Ihnen auf, dass in der Gegenwart eine Situation manchmal belastender erscheint als rückblickend betrachtet.

Formulieren Sie Ihre Gedanken positiv und wiederholen Sie diesen Gedanken mehrfach

| Ein Beispiel dafür: Nächste Woche werde ich die Arbeit erfolgreich abgeschlossen haben. Ihre Gedanken haben großen Einfluss auf Ihre Motivation und Ihr Vorgehen. Es macht einen Unterschied, ob Sie an eine Sache mit dem Gedanken: „Das schaffe ich schon!“ oder mit dem Gedanken: „Das schaffe ich nie!“ herangehen.

Sorgen Sie für einen körperlichen Ausgleich | Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert nicht nur unsere Fitness, sondern stärkt auch unsere Psyche. Studien belegen, dass Menschen, die sich regelmäßig körperlich betätigen, seelisch ausgeglichener und sehr viel positiver gestimmt sind, als Personen, die keinen Sport treiben.



Tauschen Sie sich mit Menschen aus, die eine positive Sichtweise haben | So sehen Sie Ihre Situation vor einem anderen Hintergrund. Sicher können Sie positive Aspekte Ihres Gegenübers für sich selbst aufgreifen und umsetzen.

Strukturieren Sie Ihren Tag so, dass Sie entspannende Rituale einbauen | Vernünftige Pausen steigern Ihre Konzentration und damit auch die Produktivität.

Entdecken Sie Genussmomente in Ihrem Alltag | Achten Sie ganz bewusst auf schöne Dinge in Ihrem Alltag. Was macht Ihnen Freude, was empfinden Sie als angenehm, was können Sie genießen? Dies können besondere Ereignisse sein, aber auch kleine Momente am Tag, die Sie erleben, wie z. B. das Vogelgezwitscher, ein schöner Sonnenaufgang oder der Geruch von frisch gemahlenem Kaffee.

Belastungs-Check

Beschreibung der Belastungssituation		
Situation: Ort, Zeitpunkt, Handlung		
Gedanken, Bewertung, inneres Selbstgespräch		
Gefühle (Wut, Ärger, Enttäuschung, Angst)		
Körperempfindung (Magendrücken, Schweiß, Zittern)		
Eigenes Verhalten		
Erarbeitung der grundsätzlichen Lösungsmöglichkeiten		
Lösungsvorschläge	Bewertung der Lösungsvorschläge	
	realistisch	unrealistisch
Ausgewählte Lösungsstrategie		
Schritte und Maßnahmen, um das angestrebte Ziel zu erreichen, Handlungsplan		
Erfahrung und Bewertung der Lösungsstrategie		



Loslassen – Abschalten – Entspannen

Kurze Entspannungspausen sind wichtig, um in Stresssituationen durchatmen zu können. Sie setzen zwar nicht am Kern des Problems an, können aber kurzfristig helfen, die Stressreaktion etwas zu mildern oder auszugleichen.

Es gibt ganz unterschiedliche Techniken der kurzfristigen Entspannung, die Sie vor, in oder nach einer akuten Stressphase einsetzen können. Einige Methoden setzen dabei an der Muskulatur an (physisch) und andere direkt am Gemüt (psychisch). Einige Möglichkeiten wollen wir Ihnen hier vorstellen.

Positiver innerer Dialog | Unsere Handlung ist häufig von einem inneren Dialog begleitet. In Stresssituationen neigen viele Menschen zu negativen inneren Aussagen wie z. B. „Das schaffe ich nicht.“ oder „Warum muss ausgerechnet ich das machen?“. Diese inneren Dialoge können aber auch ins Positive umgekehrt werden. Wechseln Sie die Perspektive. Welche positiven Seiten finden Sie in Ihrer Situation? Ein Beispiel: „Mein Chef muss mich für sehr erfahren halten, wenn er mir diese Aufgabe zutraut.“ Fordern Sie sich selbst auf, sich keine Sorgen zu machen, sondern formulieren Sie bewusst positive Aussagen. Fordern Sie sich zu Handlungen auf, die der Stressbewältigung dienen, z. B. „Ich bleibe ruhig.“ und machen Sie sich selbst Mut „Ich schaffe das.“, „Ich bin gut vorbereitet.“

Lenken Sie Ihre Wahrnehmung | Diese Methode eignet sich besonders dafür, kurze Pausen in eine stressauslösende Tätigkeit zu bringen. Belastende Gedanken werden kurzzeitig beiseitegeschoben und bewusst durch alternative Gedanken oder Aktivitäten ersetzt. Wählen Sie bewusst eine alternative Tätigkeit aus, die Sie von der eigentlichen Belastung vorübergehend ablenkt. Das können z. B. ein kurzer Spaziergang sein, das Zwiischenschieben einer angenehmen Aufgabe oder eine Kurzpause. Eine weitere Möglichkeit ist, sich ein schönes Foto anzuschauen oder sich auch Bilder in Ihrem Inneren vorzustellen, z. B. eine Blumenwiese, das Meer oder die bequeme Couch. Denken Sie an positive Ereignisse wie den bevorstehenden Urlaub, das Treffen mit Freunden oder eine lustige Begebenheit.

Kontrolliert abreagieren | Wenn Sie nicht zu den cholerischen Menschen zählen, können Sie sich auch nach einem stressigen Tag emotional abreagieren. Kontrollieren Sie sich und schaden Sie sich selbst und anderen nicht. Und los geht es: Weinen Sie sich aus oder schimpfen Sie einige Minuten laut vor sich hin. Vielleicht hilft es Ihnen.

Eine andere Variante der Abreaktion ist es, die Stresshormone durch Bewegung in Energie umzuwandeln. Also verabreden Sie sich zum Sport. Oder rennen Sie die Treppen hoch und runter. Schnappen Sie sich den Hund und laufen Sie eine Runde. Bewegung hilft. Hier sind wir schon beim Übergang zu den physischen Entspannungsmethoden angelangt.

Entspannung der Muskulatur | In Stresssituationen sind viele Muskeln angespannt. Beobachten Sie sich selbst: Welche Muskeln sind es bei Ihnen? Wenn Sie dies herausgefunden haben, können Sie lernen, diese zu entspannen und somit Belastungen entgegenzuwirken. Eine geeignete Entspannungsmethode dafür ist die Progressive Muskelentspannung (PMR). Diese werden wir Ihnen noch genauer vorstellen.

Wichtige Entspannungsmethoden im Überblick

Langfristige und tiefe Entspannungszustände können optimal mit Entspannungsverfahren erreicht werden. Probieren Sie aus, welche Methode für Sie geeignet ist. Einige Techniken stellen wir Ihnen hier vor.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson |

Die Progressive Muskelentspannung wurde Anfang der 1920er Jahre von Edmund Jacobson entwickelt und zielt auf eine bewusste Entspannung der Körpermuskulatur ab. Zugleich geht es darum, den Gegensatz zwischen Anspannung und Entspannung zu erspüren bzw. muskuläre Spannungszustände frühzeitig wahrzunehmen und diese dann aktiv zu vermindern. So lernen Sie, durch eine intensiv erlebte Entspannung der Muskeln sich innerlich zu beruhigen bzw. auf Anspannung sofort mit Entspannung zu reagieren.

Während des Trainings werden nacheinander die wichtigsten Muskelgruppen zunächst einige Sekunden lang bewusst angespannt und dann wieder entspannt bzw. gelockert. Dabei sorgt die Anspannung für eine verstärkte Durchblutung der Muskeln, die in der Entspannungsphase als fließende Wärme und angenehme Schwere empfunden wird. Dieser Entspannungszustand dauert auch nach Beendigung der Übung noch an.

Autogenes Training | Mit Autogenem Training soll durch die ruhige und konzentrierte Vorstellung von Körperempfindungen ein nachhaltiger Entspannungszustand erreicht werden. Dies geschieht durch Autosuggestion, einer Methode der Selbstbeeinflussung, die durch gedankliche Wiederholung von bestimmten Sprachformeln erfolgt. Die Formeln beziehen sich direkt auf die einzelnen Körperfunktionen und -empfindungen (z. B. Wärme oder Schwere) und beeinflussen so zugleich die unbewusste Körpersteuerung durch das vegetative Nervensystem.

Yoga | Yoga ist ein jahrtausendealtes, buddhistisch geprägtes Übungssystem aus Indien und ist auch hierzulande eine anerkannte Methode, um Stresssituationen zu bewältigen und innerlich ausgeglichener zu werden. Yoga umfasst verschiedene Techniken, wie z. B. Atemtraining oder Konzentrationsübungen sowie verschiedene Körperübungen, die u.a. auf ein verbessertes Körperbewusstsein sowie auf den Abbau von seelischen und körperlichen Spannungen abzielen. Vorausgesetzt, Yoga wird regelmäßig durchgeführt, kann Ihnen dieses Übungssystem zu innerer Ruhe, geistiger Klarheit, mehr Lebensfreude, aber auch zu einer verbesserten Beweglichkeit verhelfen.

Qi Gong | Qi bedeutet Lebenskraft, die nach chinesischer Vorstellung in Leitbahnen, den Meridianen, durch den menschlichen Körper zirkuliert und die wichtigsten Lebensfunktionen aufrechterhält. Im Krankheitsfall ist sie dagegen gestört. Ziel von Qi Gong (wörtlich übersetzt = Beherrschen der Energie oder Energie-Arbeit) ist es, das Qi im Körper zu harmonisieren, es wieder in gleichmäßigen Fluss zu bringen und so seelische Anspannung abzubauen. Der Qi-Gong-Übende konzentriert sich zunächst darauf, sein eigenes Qi zu erfassen, es dann zu aktivieren und es mittels Vorstellungskraft über die Meridiane durch den Körper zu leiten, um so Energieblockaden aufzulösen. Dies geschieht mit Hilfe einer Kombination von Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen.

Mitunter werden auch Qi-Gong-Kugeln eingesetzt. Mit ihnen kann man verschiedene Drehtechniken durchführen, Akkupressurpunkte oder Hände und Füße massieren. Dadurch können u.a. die Durchblutung verbessert, der Blutdruck gesenkt, aber auch die Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden.



Tai Chi | Wie Qi Gong so hat auch Tai Chi eine uralte Tradition. Und ebenso stehen bei Tai Chi die positiven Wirkungen auf die Lebensenergie Qi im Vordergrund, so dass diese wieder ungehindert durch die Meridiane fließen kann. Tai Chi wird auch als Bewegungsmeditation bezeichnet, weil sie neben heilgymnastischen auch meditative Aspekte enthält. Außerdem spielt die richtige Atmung eine wichtige Rolle. Hinzu kommen Elemente der Selbstverteidigung.

Die einzelnen Übungen (Figuren) von Tai Chi beziehen den ganzen Körper und alle Muskeln mit ein. Richtig ausgeführt bewirken die Figuren, welche zusammen die Form bilden, eine Idealspannung im Körper – zwischen angespannt und entspannt. Die Form wird in ruhigen fließenden Bewegungen ausgeführt und vermittelt dem Betrachter eine Leichtigkeit, die u.a. vom fließenden Wechsel der Leere und Gewichtung von Schritten und Bewegungen herrührt. Tai Chi sollte – wie Qi Gong – auf jeden Fall in Kursen erlernt werden.

Finden Sie die passende Entspannungsmethode |

Studien zeigen, dass Entspannungstechniken unmittelbare Wirkungen haben. So wird der Sauerstoffverbrauch und die Herzfrequenz reduziert, der Blutdruck sinkt und die Hautdurchblutung kann verbessert werden. Langfristig können erlernte Entspannungstechniken auch Ängste mindern und die Selbsteinschätzung verbessern.

Einige Entspannungsmethoden haben wir Ihnen hier kurz vorgestellt. Alle Methoden unterscheiden sich stark in der Einfachheit der Ausführung und in ihrer Wirkung. Grundsätzlich gilt, je tiefer Sie sich mit einer Methode beschäftigen, umso größer wird der Entspannungseffekt ausfallen. Probieren Sie aus, welche Methode für Sie geeignet ist.

Am besten finden Sie dies in einem Kurs heraus. Die BAHN-BKK bietet Ihnen eine Vielzahl an Gesundheitskursen an, bei denen Sie bei regelmäßiger Teilnahme einen Großteil der Kosten erstattet bekommen. Zum Beispiel können Sie neben dem StressFrei-Training eine Entspannungsmethode wie Yoga oder Autogenes Training erlernen. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: www.bahn-bkk.de/gesundheitskurse

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – eine Kurzform

Weil sich die Übungen der Progressiven Muskelentspannung auch als Kurzform und in unauffälliger Weise durchführen lassen, hat sich das Verfahren für die bewusste Entspannung während einer akuten Stresssituation besonders bewährt. Aber auch für das allgemeine Wohlbefinden ist die Methode sehr wirkungsvoll.

Die Durchführung der Kurzform erfordert nur wenige Minuten. Es spricht also nichts dagegen, die Übungen täglich, gerne auch mehrmals, durchzuführen. Wesentlicher Vorteil ist der unmittelbar spürbare Effekt der Übungen.

Das Grundprinzip der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson ist einfach: Bestimmte Muskeln werden einige Sekunden lang angespannt und dann wieder entspannt. Beim Anspannen der Muskeln sollten Sie ganz normal weiteratmen. Atmen Sie tief aus, wenn Sie die Anspannung lösen. Ansonsten sollten Sie Ihre Atmung nicht weiter beachten oder gar zu kontrollieren versuchen. Sie werden während der Übung von allein zu einer ruhigen und entspannten Atmung gelangen.

Die Übungen werden im Sitzen oder Liegen durchgeführt – je nachdem, in welcher Position Sie sich besonders wohl fühlen.

Achten Sie darauf, dass Sie die Spannung der jeweiligen Muskulatur mindestens fünf, besser sieben Sekunden lang halten. Konzentrieren Sie sich anschließend auf die Entspannung der Muskeln, für die Sie sich mindestens 20 bis 30 Sekunden Zeit nehmen sollten. Wichtig ist, dass man immer genau auf die Empfindungen achtet, die mit An- und Entspannung verbunden sind.

1. Ballen Sie die rechte Hand zur Faust und spannen Sie die Muskulatur im gesamten rechten Arm so stark wie möglich an. Winkeln Sie dabei den Ellenbogen an.
2. Jetzt die gleiche Übung mit der linken Hand bzw. dem linken Arm.
3. Runzeln Sie die Stirn so stark wie möglich und ziehen Sie dabei die Augenbrauen möglichst weit hoch.
4. Ziehen Sie die Augenbrauen zusammen, rümpfen Sie die Nase, pressen Sie Zähne und Lippen zusammen. Drücken Sie den Kopf dabei leicht nach hinten.
5. Ziehen Sie die Schultern möglichst weit hoch, ohne dabei ins Hohlkreuz zu gehen.
6. Wölben Sie die Bauchdecke nach außen.
7. Drücken Sie beide Fersen auf den Boden, richten Sie die Zehenspitzen auf und spannen Sie dabei Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäßmuskeln an.

Beenden Sie die Übung, indem Sie sich ausgiebig räkeln und strecken. Genießen Sie nun den angenehmen Entspannungszustand ruhig noch einige Minuten.

Aktiv gegen Stress mit der BAHN-BKK

Die BAHN-BKK bietet Ihnen verschiedene EXTRAS, mit denen Sie Ihrem Stress aktiv begegnen können. Nehmen Sie teil am StressFrei-Training, unserem Stresspräventionsprogramm für zu Hause. Weitere Informationen finden Sie unter: [🌐 **www.bahn-bkk.de/stressfrei-training**](https://www.bahn-bkk.de/stressfrei-training)

Oder erlernen Sie eine Entspannungsmethode. In unserer Kursdatenbank finden Sie den passenden Kurs in Ihrer Nähe. Die BAHN-BKK übernimmt bei regelmäßiger Teilnahme einen Großteil der Kosten. Informationen zu den Kursen finden Sie unter: [🌐 **www.bahn-bkk.de/gesundheitskurse**](https://www.bahn-bkk.de/gesundheitskurse)

Service garantiert – auch am Wochenende!

Wir beraten Sie gerne täglich von
8 bis 20 Uhr. Und das kostenfrei.

☎ 0800 22 46 255
✉ service@bahn-bkk.de
🌐 www.bahn-bkk.de

