

# **7 Mini-Übungen zum sofortigen Stressabbau**

© Sylvia Geiss

Stress empfinden wir, wenn wir uns in einer Situation überfordert oder ihr ausgeliefert fühlen. Die Mini-Übungen lassen sich fast überall und zu jeder Zeit anwenden. Sie helfen dir, Spannungen abzubauen und dein Stresslevel zu senken.

---

Die Inhalte sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit Genehmigung der Autorin vervielfältigt werden.

## 7 Mini-Übungen zum sofortigen Stressabbau

### 1. Drei Anti-Ärger-Strategien nach Vera F. Birkenbihl

Ärger ist ein Automatismus, der vom Unterbewusstsein gesteuert wird. Wenn du dir zum Beispiel vornimmst: "ich werde mich über Unpünktlichkeit etc. nicht mehr aufregen", so programmierst du es quasi vor, weil das Unterbewusstsein das "Nicht" nicht versteht. Also positiv formulieren, zum Beispiel "ich werde gelassen reagieren" usw.

Wenn es sich um Dinge handelt, die nicht regelmäßig auftauchen und die sozusagen am "grünen Tisch" entschärft werden können, dann lernt man in den nächsten sechs bis sieben Wochen, gelassener zu reagieren – dies ist ein Lern- und Entwicklungsprozess.

Wenn nun aber plötzlich etwas auftaucht, wie kann man damit umgehen? Frau Birkenbihl gibt uns hierzu drei Ansätze, die ich dir sehr ans Herz legen will. Ich verspreche dir, du wirst deine wahre Freude daran haben:

Stell dir vor, du sitzt im Restaurant, und am Nachbartisch rülpst jemand laut und vernehmlich. Du bist darüber völlig entrüstet und regst dich auf, wie der so was machen kann und dann auch noch in der Öffentlichkeit und so weiter und so fort.

Ärger ist ein Automatismus, wie du jetzt weißt. Hast du zum Beispiel ein Anti-Rülps-Programm in deinem Unterbewusstsein, dann läuft das Modul ab mit deinem Anti-Rülps-Verhalten. Demzufolge musst du dich aufregen, wenn jemand rülpst, nicht wahr?

Du kannst diesen Automatismus brechen, wenn du eine minimale Handlung begehst, die nicht zum Automatismus gehört:

## **Strategie 1 - Ärgere dich später**

Nehmen wir an, es ist Mittag, du ärgerst dich über jemanden, und du merkst das. Versuche nun, auf die Uhr zu schauen, und sage dir: Okay, es ist jetzt 13:10 Uhr. Ich werde mich über diese Sache heute Abend ab 20.30 Uhr ärgern, im Augenblick habe ich Wichtigeres zu tun.

Es gibt einige Psychologen, die sagen würden, dass man diesen Ärger nicht unterbinden sollte, weil er sonst im Unterbewusstsein wühlte usw. Aber das tust du ja nicht. Du entscheidest dich jetzt, dich um 20.30 Uhr zu ärgern. Ob du dann noch willst, siehst du ja dann. Du darfst ja – nur nicht jetzt.

In vielen Fällen hast du dann einen zeitlichen Abstand und stellst fest, dass du gar keine Lust mehr hast, dich zu ärgern.

Wenn es dir gelingt, den Automatismus zu unterbrechen, bist du aus dem Größten raus. Du wirst also wesentlich milder reagieren können.

## **Strategie 2 - 15 Sekunden**

Wenn es nun schon so weit gekommen ist, dass die Kampfhormone die Überhand haben, und du merkst das, dann ist es zu spät, da nützt Strategie 1 nichts mehr. Schalte um auf die nächste Strategie, die da heißt "15 Sekunden".

Wenn du dich länger als 15 Sekunden ärgerst, sind es immer deine eigenen, unerledigten Programme. Hast du ein Anti-Rülps-Programm, so ist es DEIN Problem. Hast du ein Programm gegen deinen Chef, so ist es DEIN Problem. Du kannst innerhalb von 15 Sekunden begreifen, dass es deine eigenen Programme sind!

"15 Sekunden sind zu wenig", sagst du?

Nun gut. Stelle dir einen kleinen Timer, sagen wir auf zwei Minuten. Zwei Minuten lang darfst du dich nun aufregen, in die Luft gehen wie das HB-Männchen etc. Da-

nach musst du dir sagen: Stopp, in Ordnung, es sind meine eigenen Programme. Probiere es ruhig einmal aus.

## **Die kritische Marge**

Wir haben ein Reptiliengehirn, das für unser Überleben zuständig ist, wir haben ein limbisches System, wo unsere Gefühle lokalisiert sind, und darüber wölbt sich unser Denkhirn, auf das wir so unglaublich stolz sind ;-)

Wenn du mit deinem Ärger und deiner Wut an der kritischen Marge bist, bedeutet dies, dass das Reptiliengehirn das Überleben sichern muss. Du hast dermaßen viel Gift im System, so dass ein Signal ans Reptiliengehirn ausgesendet wird: Achtung, Überleben ist gefährdet! Dies löst Distress (= negativer Stress) aus, und du produzierst Kampfhormone.

Darum kannst du, wenn die kritische Marge erreicht ist, gar nicht mehr klar denken! Vielleicht kommt dir das bekannt vor? Oder du kennst jemanden, dem das schon mal passiert ist?

## **Strategie 3 - In 60 Sekunden die kritische Marge verlassen**

Hierbei greifen wir zu einem Trick. Wenn die kritische Marge an Stresshormonen in deinem System erreicht ist, wäre es gut, wenn du jetzt jemanden hättest, der dich für 10 Sekunden zum Lachen brächte. In diesen 10 Sekunden produziert das Gehirn derart viel Freudehormone, dass der Stresslevel runtergeht und du alles viel gelassener sehen kannst.

Ok, du bist alleine, und niemand bringt dich zu Lachen, was tust du dann?

**Du kannst in 60 Sekunden dasselbe bewirken!**

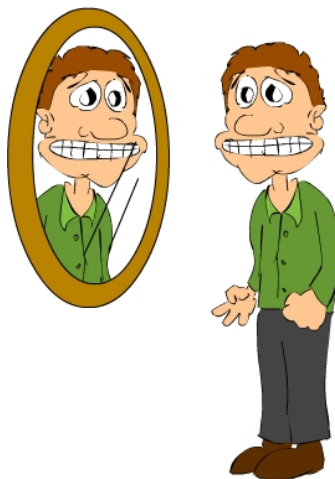
Betrachten wir, warum Lachen aus neurophysiologischer Sicht so gesund ist. Wenn wir lachen, drückt ein Muskel (der Lachmuskel) auf einen Gesichtsnerv. Dieser sig-

nalisiert dem Gehirn: "Gehirnbesitzer lacht." Sofort werden Freudehormone ausgelöst. Der Muskel ist sozusagen der Schalter, über den das läuft.

### **Und darauf basiert der Trick, der jetzt kommt:**

Du bist an der kritischen Marge – ein Tropfen zu viel hat das Fass zum Überlaufen gebracht. Jemand hat zum Beispiel zu dir vor versammelter Mannschaft "Arschloch" oder "Blöde Kuh" gesagt und das auch so gemeint. Dann verzieh dich irgendwohin, wo dich niemand sehen kann. Im Zweifelsfall schließe dich auf dem "stillen Örtchen" ein.

### **Und dann mache 60 Sekunden nonstop dies hier:**



Du musst nur mit dem Muskel auf den Gesichtsnerv drücken, sonst nichts. Das ist kein Lächeln, das ist eine Grimasse, völlig klar. Dein Gesicht sieht total verbissen aus. Aber solange du mit dem Muskel auf den Nerv drückst, ist alles in Ordnung.

**60 Sekunden durchhalten, dann sinkt der Stresspegel genauso ab wie in 10 Sekunden echten Lachens!**

Zugegeben, die ersten 15 Sekunden sind wahnsinnig schwer. Du kommst dir absolut bescheuert vor. Du sollst eine Körpersprache an den Tag legen, die mit deiner Stimmung nicht das Geringste zu tun hat. In diesen 15 Sekunden ist die Gefahr, dass du abbrichst, relativ groß. Es ist also eine Frage der Disziplin.

So, nun kommst du dir zwar blöd vor (aber du kommst dir ohnehin blöd vor, darum bist du ja da rein gelaufen und hast dich eingeschlossen; die blöde Situation hattest du ja bereits draußen), doch jetzt kannst du aktiv und konstruktiv etwas tun, anstatt draußen weiter zu leiden.

Nach 15 Sekunden beginnen nun langsam wieder die ersten Denkprozesse. Und du wirst doch durchhalten bis zum Ende – oder etwa nicht? Hier denkst du also wieder über etwas nach und relativierst auf diese bestimmte Weise. Und das bringt dich um so vieles runter vom Stresslevel, dass du wieder klar denken kannst.

#### **4. Kurze Baum-Meditation**

Stell dir vor, aus deinen Füßen wachsen Wurzeln in den Boden. Nimm deine Verbundenheit mit der Erde wahr. Spüre, wie du Wasser und Nährstoffe über die Wurzeln aufnimmst. Strecke langsam deine Arme nach oben und spüre das Sonnenlicht auf deinen Zweigen und Blättern.

Die Übung ist gut geeignet, um Energie aufzutanken.

#### **5. Pica Pica-Atmung**

Pica Pica ist eine Atemübung aus Hawaii. Sie eignet sich hervorragend zur sofortigen Selbstberuhigung in Stress-Situationen. Sie braucht in der Regel nur wenige Sekunden bis Minuten.

Stell dir vor, wie beim Einatmen frische, klare Luft durch den Scheitel in deinen Körper einströmt – durch den Körper hindurchfließt – und beim Ausatmen aus den Fußsohlen wieder hinausfließt in die Erde.

**Konkret:**

- 1 - Augen schließen
- 2 - durch den Scheitel einatmen
- 3 - durch die Füße ausatmen

Wiederhole die Pica Pica-Atmung so oft, bis du das Gefühl hast: jetzt ist es genug!

## **6. Achtsamkeitsübung – Atem beobachten**

Auch diese Übung braucht nur wenige Sekunden bis Minuten und hilft dir, deinen Stresspegel zu senken.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung. Beobachte einfach deinen Atemfluss, du musst nichts verändern, nur wahrnehmen.

- Geht dein Atem eher schnell oder eher langsam?
- Atmest du tief oder flach?
- Fließt dein Atem gleichmäßig oder unregelmäßig?

Lass deinen Atem kommen und gehen, ohne ihn verändern zu wollen. Es ist gut und richtig so wie es ist. Wenn deine Aufmerksamkeit abschweift, richte sie wieder auf deine Atmung. Mach diese Achtsamkeitsübung so lange, bis du keine Lust mehr hast.

## **7. Vor dem Einschlafen**

Stelle dir für einige Zeit am Abend vor dem Einschlafen folgende Fragen:

- Was war heute schön?
- Wen oder was liebe ich?
- Wer darf mich lieben?
- Wofür bin ich heute dankbar?
- Worüber habe ich mich heute gefreut?
- Was habe ich heute gelernt?

Ich wünsche dir viel Erfolg bei den Übungen.



Autorin & Kontakt:

***Sylvia Geiss***

Telefon: 030 – 7790 9225

E-Mail: [coaching@sylvia-geiss.de](mailto:coaching@sylvia-geiss.de)

Homepage + Blog: [www.sylvia-geiss.de](http://www.sylvia-geiss.de)

Facebook: [www.facebook.com/sissell.coaching](http://www.facebook.com/sissell.coaching)