

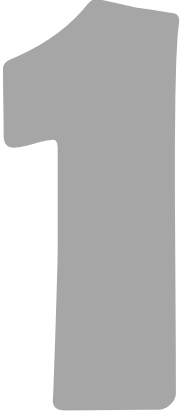
# **Die vier entscheidenden Strategien zur Stressbewältigung im Moment, um DEIN Potential voll ausschöpfen zu können.**

**Wende diese geprüften, von erfolgreichen Führern und Spitzensportler angewendeten Strategien und entfalte Deine ganze Kraft im Moment.**

Wie eine Lupe zu einem Brennglas wird, wenn sie die Sonne zu einem Strahl bündelt und sogar das Feuer auf die Erde holen kann. – lass Dich inspirieren -



## Kapitel

	<p><b>Ruhig bleiben</b></p> <p>– Du merkst es!</p> <p>Dein Gehirn kann sich nur auf eine Sache gleichzeitig konzentrieren – Lass der Panik keinen Platz –</p> <p>Entspanne Deinen Körper aktiv und Deine Gedanken werden ruhig.</p>
------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sage jetzt gleich:

**«Ich kann mich jederzeit entspannen!».**

Spitzensportler nutzen diese Technik um zwischen mehreren Wettkämpfen entspannen zu können. Viele sagen, das hat mich wirklich zu Top-Leistungen gebracht.



«Nutze dieses Wissen und lies gleich die Anleitung!»

## Training 1

### **Ruhig bleiben, entspannen!**

– **Du merkst es!**

**Probiere es jetzt gleich aus, übe es ein, zwei drei  
Mal**

Wahrscheinlich kennen wir alle das Phänomen:

Wenn wir in Job oder Privatleben unter Strom stehen, Stress ausgesetzt sind, neigen wir dazu, unsere Muskeln unwillkürlich stärker anzuspannen. Die Schultern kommen hoch und die Atmung wird flacher.

Menschen ziehen den Kopf ein, beissen die Zähne zusammen, ballen die Hände zu Fäusten.

Eine typische Stressreaktion, die ähnlich wohl schon bei unseren Vorfahren ablief: Der Muskeltonus steigt, man bereitet sich darauf vor, vor einer Bedrohung zu fliehen oder einen Angreifer abzuwehren.



Wenn Stress zum Dauerzustand wird, kann das jedoch zum Problem werden. "Viele Menschen haben verlernt, erhöhte Anspannung im Alltag wahrzunehmen, sind wie taub dafür", sagt Professor Hartmut Göbel, Neurologe und Direktor der Schmerzlinik Kiel.

## Eine effiziente und tausendfach belegte Lösung:

**"Durch das Erlernen der Progressiven Muskelrelaxation entsteht eine Sensibilität für den momentanen Spannungszustand, die Differenz zwischen An- und wird wieder spürbar."**

Je öfter geübt umso besser funktioniert Dein eigenes Programm



## Anleitung:

1. Wo Du gerade bist ist egal.
2. Lege Deine Hände auf Deinen Bauch.
3. Atme eine Minute langsam ein (4 Sekunden), halte die Luft an (7 Sekunden) und Atme aus (8 Sekunden).
4. Spanne die Waden an, so fest Du kannst.
5. ... zähle jetzt bis 10
6. Lasse Deine Waden beim nächsten Ausatmen los.
7. Spanne Deine Oberschenkel an, beide, so fest Du kannst.
8. ... zähle bis 10 und lasse die vordere und auch die hintere Muskulatur los.
9. Spanne Dein Gesäss an.
10. .... auf 10 zählen und loslassen
11. Spanne deinen Rumpf an.
12. .... nach 10 lasse den Bauch, den Rücken, den Brustkorb langsam los



13. Spanne Deine Schultern an
14. ... nach 10 Sekunden loslassen
15. Die Obararme ... loslassen
16. Balle Deine Faust, so hart Du kannst. ... Loslassen
17. Jetzt beisse zu, kräftig ohne Dich zu verletzen.
18. Lasse die Kiefer nach 10 Sekunden los und Atme ruhig 3x tief ein und aus.

## Wie geht es Dir?,

**Hole Dir die mp3-Datei kostenlos auf Dein Handy und trainiere die Technik jeden Tag. Du wirst erleben, wie Du stark, ausdauernd und voller Energie Dein Leben unternimmst.**

Übe diese Technik jetzt gleich nochmals und Du wirst sie im entscheidenden Moment gezielt abrufen können.

Geheimtipp: «Sag Dir beim Loslassen immer leise. LOSLASSSEN» Dies setzt im Gehirn noch viel den besseren Anker.



### **Mit Stress richtig umgehen**

Angesichts von Termin- und Zeitdruck im Büro und vielfältigen Aufgaben im privaten Bereich sind Strategien gegen Stress gefragt. Der meiste Stress entsteht im Kopf, weshalb viele Experten dort auch den richtigen Ansatzpunkt für den Kampf gegen allzu viel Hektik sehen. Der bewusste Umgang mit Stress und positives Denken können schon viel bewirken. Sehen Sie zum Beispiel eine zusätzliche Aufgabe nicht als Problem und Belastung an, sondern als Herausforderung und als Zeichen, dass der Chef auf Ihr Können vertraut. Beruhigen des Körpers hilft sehr. Anspannen und entspannen löst innere Blockaden

### **Realistisch bleiben**

Zu den besten Strategien gegen Stress gehört es, sich selbst nicht zu überfordern. Stecken Sie sich also nur realistische Ziele und finden Sie sich damit ab, dass Sie nicht immer alles perfekt machen können. Diese gelasseneren Einstellung nimmt viel Druck von Ihren Schultern und lässt Sie entspannter an anstehende Aufgaben herangehen. Wenn Sie feststellen, dass Sie sich durch allzu hochtrabende Planungen permanent selbst überfordern, schrauben Sie Ihre Erwartungen herunter. Dadurch reduzieren Sie automatisch auch Ihren Stress. Eins nach dem Anderen fördert Ihr Vertrauen in sich selbst und hilft das eigene Selbstwertgefühl deutlich zu steigern.

### **Den Stress aktiv bekämpfen**

Stress ist nicht immer etwas Schlechtes. Evolutionsbiologisch hat er das Überleben des Menschen gesichert, denn die Stresshormone erhöhen die Abwehr- und Fluchtbereitschaft. Und eine gewisse Anspannung ist durchaus sinnvoll, weil Sie auch den modernen Menschen zu besseren Leistungen beflügelt.



Wenn Sie diese Stresshormone fühlen, dann benützen Sie diese auch zu Ihrem Nutzen. Sonst wird Cortisol und Adrenalin auch nicht in genügender Masse abgebaut. Dies ist ein häufiges Problem in unserer zivilisierten, zurückhaltenden Welt.

Erst wenn der Stress jedoch überhandnimmt, Ihre Stresshormone ständig vorhanden sind, sollten Sie ihn bekämpfen. Das können Sie zum Beispiel tun, indem Sie regelmäßig Sport treiben. Durch die Bewegung können Sie einen Teil der ausgeschütteten Stresshormone abbauen. Gute geeignet sind ausserdem Entspannungsmethoden wie die Progressive Muskelentspannung. Hier spannen Sie zunächst einzelne Muskelpartien ganz bewusst an, um sie in einem zweiten Schritt wieder zu entspannen. Dadurch kann sich Stress auflösen.

Mit herzlichen Grüßen

Bruno Zach

**«Jeder Mensch hat das Recht auf Seine beste Leistung»**

**Für die Massage-Fachschule Zürich**

**[www.massage-fachschule.ch](http://www.massage-fachschule.ch)**

Jetzt lernen für Deine erfolgreiche Zukunft.