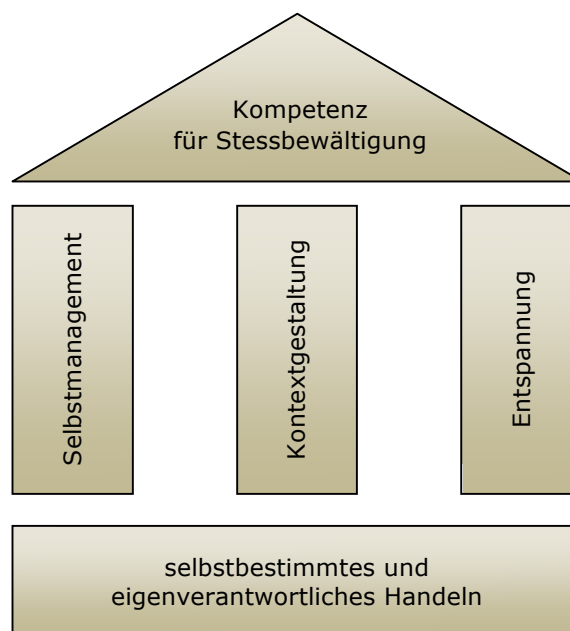


Beratung zur Stressbewältigung

Die heutige Leistungsgesellschaft mit ihren hohen Erwartungen und ihrem starken Erfolgsdruck erfordert eine aktive und bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der persönlichen Work-Life-Balance, um das Wohlbefinden und die Gesundheit längerfristig aufrechtzuerhalten und ein Burnout zu verhindern.

Um den Umgang mit Stresssituationen adäquat zu gestalten, gibt es keine Patentrezepte. Vielmehr ist es wichtig, der eigenen Person mit ihrer Komplexität in Bezug auf Persönlichkeitsstruktur, Erfahrungen, Erleben und Verhalten und dem jeweiligen situativen Kontext, in dem man eingebunden ist, gerecht zu werden. Eine Beratung zur Stressbewältigung umfasst grundsätzlich die folgenden Schritte:

1. Die verschiedenen Stressoren und ihre Auswirkungen werden identifiziert und analysiert mit dem Ziel, die Grundlage für ein selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Handeln zu schaffen.
2. Individuelle Verhaltensstrategien hinsichtlich des Selbstmanagements werden entwickelt und konkretisiert, um einen nachhaltigen Umgang mit den eigenen Ressourcen inklusive dem Faktor Zeit zu finden.
3. Die nötigen Veränderungen auf der persönlichen, sozialen und beruflichen Ebene werden im Rahmen einer Kontextgestaltung, die zu einer dauerhaften Entlastung führen soll, festgelegt und initialisiert.
4. Entspannungstechniken wie autogenes Training und progressive Muskelrelaxation werden erlernt, um die Fähigkeit zur selbst gesteuerten Entspannung zu fördern und körperliche und psychische Spannungszustände gezielt abzubauen.
5. Der Kompetenzerwerb für eine erfolgreiche Stressbewältigung besteht im Wechsel zwischen dem eigenen Handeln und dem Reflektieren des Erlebten. Die sich ins Positive verändernde Selbstwahrnehmung führt zu einer Verbesserung der Selbsteffektivität.



Eine Beratung zur Stressbewältigung wird Ihren spezifischen Bedürfnissen und Anforderungen entsprechend angepasst. Bei Fragen bezüglich Vorgehen, Rahmenbedingungen und Kosten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

GESUNDHEIT

Ruhe und Wohlbefinden in den hektischen Alltag bringen

Autogenes Training: Entspannung für Körper, Seele und Geist

Gelöstheit und Entspannung ist allen in irgendeiner Form bekannt. Häufig wird totale Entspannung mit Ferien gleichgesetzt oder aber isoliert in der Freizeit erlebt. Für viele ist es schwierig, Ruhe und Entspannung in den hektischen, auf Leistung ausgerichteten Berufs- und Familienalltag zu integrieren.

Das autogene Training ist eine bewährte und wissenschaftlich fundierte Entspannungsmethode. Wer autogenes Training regelmässig anwendet, verfügt über ein wirksames Instrument, um in kürzester Zeit auf Ruhe und Entspannung umzuschalten und sich auch in hektischen Zeiten wohltuende Entspannungspausen zu ermöglichen.

Hintergrund und Technik

Die Technik des autogenen Trainings wurde in den 1920er Jahren durch den deutschen



Arzt und Neurologen Johann Heinrich Schultz entwickelt. Heute ist das autogene Training ein anerkanntes Entspannungsverfahren, um Stress und Spannungszuständen entgegenzuwirken und psychosomatische Störungen zu behandeln. «Autogen» kommt von auto = selbst/selbstständig und genere = »generieren«/herbeiführen. Das heisst, beim autogenen Training wird eine selbstständig herbeigeführte Entspannung trainiert. Im Wesentlichen macht sich das autogene Training dabei die Macht der Vorstellung zunutze. Mit-

tels Autosuggestion, einer Art innerlich gegebene Selbstanweisung, und mit dem konzentrierten Hinlenken der Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperwahrnehmungen wird die Entspannungsreaktion herbeigeführt.

Was bringt autogenes Training?

Das autogene Training ist ein Instrument, um aus eigener Kraft selbstbestimmt körperliche und seelische Spannungen abzubauen und sich mit neuer Energie zu versorgen. Bei regelmässigem Training führt es zu mehr Ausgeglichenheit und Konzentrationsfähigkeit. Es fördert die «Stressresistenz», eine gelassene Alltagsbewältigung sowie eine bessere Schlafqualität. Im Weiteren dient das AT der allgemeinen Persönlichkeitsentwicklung und unterstützt das Erreichen individueller Ziele.

Wie ist es aufgebaut und wie wird es erlernt?

Der Ablauf des autogenen Trainings besteht aus drei grundlegenden Schritten:

1. Einstimmung
2. Übungen
3. Rücknahme

Die Übungen bestehen aus kurzen, formelhaften Vorstellungen, die sich der Übende konzentriert mehrere Male im Geiste vorsagt (Autosuggestionen). Ausgeführt werden die Übungen entweder im Sitzen oder im Liegen. Das individuelle tägliche Training ist das Allerwichtigste, damit die Entspannungsreaktion konditioniert und in Körper und Geist «verankert» wird. Ist das autogene Training einmal gut eingeübt, kann es später überall und zu jeder Zeit, (z.B. im Zug, im Büro, im Wartezimmer etc.) ausgeführt werden.

Erlernt wird das autogene Training in Teilschritten, am besten durch die fachkundige

Beispiel

Atmen Sie sich ruhig

Wer einen Kurs für autogenes Training besucht, wird auch die so genannte Droschkenkutschhaltung erlernen. Dies ist eine Sitzhaltung, in der man den Oberkörper in sich einsinken lässt, der Kopf fällt leicht nach vorn und die Arme liegen entspannt auf den Oberschenkeln auf. Diese Haltung wurde den früheren Droschkenkutschern abgeschaut, welche sich zwischen den Fahrten auf ihrem Kutschbock erholten. Die Haltung hat den Vorteil, dass sie überall ausgeführt werden kann. Wird sie korrekt ausgeführt, hängt der Oberkörper ohne jede Muskelspannung in den Bändern der Wirbelsäule. Wenn Sie die Droschkenkutschhaltung nicht beherrschen, nehmen Sie für die folgende Übung eine bequeme Sitz- oder Liegehaltung ein. Schliessen Sie Ihre Augen und achten Sie ganz bewusst auf Ihren Atem. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus und stellen Sie sich vor, wie Sie mit jedem Einatmen Ruhe in sich aufnehmen und beim Ausatmen alle Spannung abgeben. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch vorwölbt, wenn Sie einatmen und wieder flacher wird, wenn Sie ausatmen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und lassen Sie den Atem bewusst fließen. Bleiben Sie einige Minuten dabei und geniessen Sie Ihre Entspannung, bevor Sie sich wohlig recken und strecken und die Augen wieder öffnen. Diese Übung kann beispielsweise bei Flugangst eingesetzt werden.

Anleitung und Begleitung eines Trainers. So können die Erfahrungen des Übenden besprochen und der Trainingsfortschritt kontrolliert werden, bis die einzelnen Sequenzen des autogenen Trainings richtig sitzen und Gelöstheit und Entspannung jederzeit – nicht nur in Ferien oder Freizeit – abrufbar sind!

Dagmar Jetzer Hinder,
www.ruhig-und-gelassen.ch