

<http://www.elektronikpraxis.vogel.de/themen/elektronikmanagement/berufkarriere/articles/259741/>

### **Mentaltraining – Teil 3**

## **Die 7 besten Maßnahmen für dauerhafte Entspannung**

23.04.2010 | Autor: Dr. Matthias H.W. Braun\*

**Im ersten und zweiten Beitrag seiner dreiteiligen Serie hat Mentalcoach Dr. Matthias Braun jeweils 7 Erfolg versprechende Maßnahmen gezeigt, um privaten und beruflichen Stress abzubauen. Im letzten Teil verrät der Experte die 7 besten Maßnahmen, mit denen Sie sich dauerhaft entspannen können.**



Anti-Stress-Strategie mit  
Erfolgsgarantie: Einfach einmal  
abschalten!

Positive Anspannung kann motivieren. Dauerbelastung wird aber schnell zu Stress, wenn sie überhand nimmt. Darum: Nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen!

**Wie ein Diamant?** Sicher kennen Sie den Spruch: „Unter Druck entstehen Diamanten.“ Wäre dies wirklich der Fall, würden wir wohl heute alle funkeln. Schließlich gehören Stress und Druck zum Alltag. Während die richtige Dosis durchaus zu neuen Leistungen anspornen kann, schadet ein Zuviel nicht nur unserer Gesundheit, sondern lässt unsere Leistungsfähigkeit und Effektivität rapide sinken. Üben Sie sich daher immer wieder, zwischendurch so richtig zu entspannen!

**Fluch oder Segen?** Jeder geht mit Stress unterschiedlich um. Manche Menschen sind stressresistenter als andere. Fest steht allerdings, dass zu viel Stress und Dauerstress schädlich sind. Die gute Nachricht: Es ist viel einfacher, den Stress zu verbannen, als Sie vielleicht dachten!

## **Mit diesen Anti-Stress-Strategien beugen Sie dem Burnout vor:**

### **1. Reden Sie über Ihre Sorgen**

Gedanken verändern ihre Qualität, wenn Sie ausgesprochen werden. Vermeintlich Wichtiges entpuppt sich als trivial, vieles verliert seinen Schrecken und manches wird Ihnen im Nachhinein sogar lächerlich erscheinen. Dafür benötigen Sie manchmal nicht einmal einen Gesprächspartner: Ein LAUTES Selbstgespräch etwa im Auto während der Heimfahrt wirkt Wunder – probieren Sie es aus!

### **2. Lachen!**

Intensives Lachen verbessert die Blutzirkulation – und natürlich auch die Laune. Zu diesem Ergebnis kommt ein US-Experiment der Universität von Maryland, bei dem sich die Probanden eine Komödie ansahen. Der positive Effekt hielt bis zu 45 Minuten an.

### **3. Atmen Sie tief aus.**

Das ist der perfekte Weg, um in die Entspannung zu starten. Öffnen Sie das Fenster oder gehen Sie im Optimalfall gleich nach draußen. Schließen Sie jetzt die Augen und atmen Sie einige Male tief ein und wieder aus. Strecken Sie beim Ausatmen Ihre Arme in die Höhe und hören Sie auf Ihr eigenes Atemgeräusch. Spüren Sie, wie Sie merklich entspannen.

### **4. Sagen Sie „NEIN“.**

Guten Freunden und Kollegen tut man gerne einen Gefallen. Oder zwei. Oder drei? Es ist wichtig, bewusst Grenzen zu ziehen, BEVOR Sie selbst unter dieser Belastung zu leiden beginnen. Wenn Ihre Umwelt weiß, dass man sich auf Sie verlassen kann, wird man von Ihnen auch einmal ein „Nein“ akzeptieren. Nutzen Sie die gewonnene Zeit, eigene Aufgaben zu erledigen oder ein wenig zu relaxen.

### **5. Planen Sie klug.**

Richtige Planung ist der Schlüssel zu mehr Freiraum und Zeit! Schreiben Sie sich Ihre Aufgaben für den Tag auf und entwickeln Sie ein Gespür dafür, wie lange Sie brauchen werden. Geben Sie sich selbst für erledigte Aufgaben Anerkennung, anstatt nur an die Dinge zu denken, die Sie vielleicht noch nicht erledigt haben.

## **6. Denken Sie an sich – das Gegenteil von Egoismus.**

Es ist wichtig, sich selbst ernst zu nehmen und von Zeit zu Zeit einfach einmal abzuschalten. Solche Momente sollten Sie sich jeden Tag gönnen. Wie diese Momente aussehen, bleibt natürlich ganz Ihnen überlassen. Entspannen Sie zum Beispiel in einem wohlriechenden Schaumbad. Zünden Sie einige Kerzen an und legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf. Oder legen Sie die Füße hoch und schauen Sie aus dem Fenster. Nur wenn Sie sich so selbst fit und leistungsfähig halten, können Sie auch anderen nützen – alles andere wäre egoistisch!

## **7. Sprechen Sie sich aus.**

Sie sind nicht auf sich allein gestellt! Meist fällt die größte Last schon von einem ab, wenn man einfach mit einem guten Freund oder dem Partner spricht. Greifen Sie zum Hörer, rufen Sie Ihren besten Freund oder Ihre beste Freundin an und sprechen Sie mal wieder in aller Ruhe über Ihre kleinen und großen Sorgen. Wenn Sie aufgelegt haben, werden Sie die Erleichterung spüren!

Dr. jur. Matthias H.W. Braun leitet das [Institut für mentale Leistungssteigerung](#).