



Wie du dich besser erholen kannst

Im folgenden findest du eine kleine Abhandlung über die Wichtigkeit der Wechselwirkung zwischen Anspannung und Entspannung im Alltag.

In folgenden Bereichen kannst du aktiv tätig werden und etwas für dich tun:

- **Entspannung**
- **Schlaf**
- **Bewegung**
- **Ernährung**
- **Sofortmaßnahmen für den Stressnotfall**

Warum ist Entspannung so wichtig?

Vergleiche deinen Stresslevel mit z.B. einer Saite eines Musikinstruments: Steht sie unter zu wenig Spannung, kann kein Ton erklingen. Unter zu viel Spannung hingegen wird die Saite reißen. Positiver Stress, im Sinne von Herausforderungen und Spannung, gehört zum Leben dazu; der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bildet eine sinnvolle Einheit: Aufgebauete Spannung entlädt sich in der Entspannung, hier wird wieder Energie gesammelt für neuerliche Anspannung. Dies finden wir in vielen physiologischen Prozessen. Zum Beispiel beim Herzschlag, beim Ein- und Ausatmen oder bei der Anspannung der Muskulatur beim Sport.

Eine häufige Aktivierung des sympathischen Nervensystems, wie in der akuten Stressreaktion, führt unter anderem zu höheren Konzentrationen von Adrenalin und Noradrenalin im Blut sowie in stärkerer Muskelanspannung. Das Gegengewicht dazu schafft gezielte Entspannung, sodass das Gleichgewicht immer

wieder hergestellt werden kann. Versäumen Sie dies allerdings langfristig, dann kann ein Teil der physiologischen Reaktionen buchstäblich zum Selbstläufer werden und sich zum Beispiel in chronischen Kopfschmerzen oder Muskelverspannungen manifestieren. Die Fähigkeit zur Entspannung ist die entscheidende Grundvoraussetzung zu einer erfolgreichen Stressbewältigung. Entspannung ist erlernbar. Diese Fähigkeiten kannst du entwickeln und ausbauen:

- **Wahrnehmungsfähigkeit, um Spannungen zu stärken**
- **Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung erkennen**
- **Entspannung genießen können**
- **Anspannung und Entspannung gezielt selbst regulieren**

Wie du dich besser erholen kannst

Die Vielfalt der möglichen Entspannungsmethoden ist mannigfaltig. Man kann dabei zwischen der passiven und der aktiven Form der Entspannung differenzieren. Passive Entspannung stellt sich sozusagen „nebenbei“ ein, wenn du etwas tust, worin du ganz aufgehst oder das dir Zufriedenheit schenkt, ohne dass du das primäre Ziel dabei bewußt „Entspannung“ lautet. Beispiele für diese passive Art von Entspannung sind Musik hören, Spazieren gehen, einen Tag verträdeln, Kochen, Lesen oder im Garten arbeiten. Methoden der aktiven Entspannung setzt du hingegen ein, um deinem Organismus bei Anspannung einen Ausgleich und Erholung zu verschaffen. Diese Art, Stress systematisch abzubauen, ist langfristig wirkungsvoller, erfordert aber ein gewisses Training im Vorfeld. Von den aktiven Entspannungsmethoden, die dir mehr Entspannung und Gelassenheit bringen kann, werden im Folgenden einige ausgewählte, besonders effektive Verfahren vorgestellt.

Bitte mach dir aber bewusst, dass nicht jede Methode für jeden Menschen gleich gut geeignet und wirksam ist. Du mußt dir daher zunächst die Mühe machen, die für dich passenden Verfahren zu finden und einzuüben.

In vielen Seminaren und auch bei mir in den Rückenkursen haben sich folgende Methoden besonders gut bewährt:

- **Muskelentspannung**
- **Autogenes Training**
- **Atementspannung**
- **Yogaübungen**
- **Meditation**

Hier gibt es Einführungskurse von Krankenkassen, Volkshochschulen und Fitnessstudios, in denen du die verschiedene Ansätze und Techniken ausprobieren und herausfinden kannst, welche für Sie persönlich gut passen.

Gerne kannst du auch bei mir Grundlagen bei einem Personaltraining über wenige Stunden erfahren oder du besuchst ggf. meine Rückenkurse im Physicalpark!

Auszüge aus SILO.TIPS, 2018

**Frohes Schaffen und dabei bleiben,
Euer Olaf**