

Hausarbeit

Thema:

Wellness Methoden zur Stressreduzierung in der modernen Gesellschaft

Im Rahmen der Ausbildung zur Wellnesstrainerin, an der Paracelsus Schule in Würzburg.

Von: Susanne Lauterwasser

Inhaltsverzeichnis:

1. Vorwort

2. Was ist Stress eigentlich?

3. Was passiert im Körper bei Stress?

4. Positiver und Negativer Stress

5. Wann macht Stress krank?

6. Stressbewältigung

7. Entspannungstechniken aus dem Entspannungstrainer Bereich

8. Progressive Muskelentspannung_

8.1. Was erreicht man mit PMR

8.2. Einsatzbereiche der PMR

8.3. Vorteile von PMR

8.4. Einschränkungen

8.5. Nebenwirkungen

8.6. Praxis

8.6.1. Durchführung der Progressiven-Muskelentspannung im Grundverfahren

8.6.2. PMR mit 4 Muskelgruppen

8.6.3. Die 6 Punkte am Arbeitsplatz

8.6.4. Bei einer Konferenz

8.6.5. Auch Verkehrsstau löst Stress aus, selbst dort kann man PMR anwenden

8.6.6. Bei einer Konferenz

8.7. PMR mit Kindern

9. Autogenes Training

9.1. Ziele und Nutzen bei regelmäßigem Training

9.2. Ablauf der Übungen

10. Phantasiereisen / Traumreisen

11. Meditation

12. Qigong

13. Klangmassagen

14. Massagen

14.1 . Hot Stone Massage

14.2. Ayurvedamassage

14.3. Aroma Massage

15. Ernährung

16. Bewegung

17. Schlusswort

1. Vorwort

Jeder erlebt Stress. Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Druck, Spannung und Veränderung. Eine gewisse Dosis an Stress kann das Leben interessanter und weniger langweilig gestalten. Zuviel Stress wiederum kann schädlich sein und Krankheiten verursachen.

2. Was ist Stress eigentlich?

Stress ist keine moderne Erfindung. Schon unsere Vorfahren in der Steinzeit hatten körperliche Stress-Symptome. Diese Anspannung diente in der Urzeit dazu, den Körper in einer Gefahrensituation in Alarmbereitschaft zu versetzen. Wenn früher der Säbelzahn tiger plötzlich auftauchte, dann gab es innerhalb dieser Alarmbereitschaft 2 Möglichkeiten: Flucht oder Kampf.

In der heutigen Gesellschaft muss Stress für vieles herhalten, was nicht so ist wie wir es uns Wünschen:

zu viel Arbeit, ständige Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, zu wenig Zeit, zu hohe Anforderungen, zu wenig gefordert, zu viel Streit, zu wenig Zuwendung, Mobbing - all dies gilt als Stress.

Für den Körper bedeutet aber auch Hitze, Kälte, Lärm, Operation oder ein Leben gegen den Biorhythmus Stress.

3. Was passiert im Körper bei Stress?

Stress ist wie eine Droge: Wer längere Zeit unter Stress steht, kommt nur schwer wieder runter. Und das betrifft in der heutigen Zeit leider erstaunlich viele. Dass Stress im Grunde eine gute Sache ist, die unsere Kräfte mobilisiert, wissen inzwischen wohl die Meisten. Was bei Stress aber genau im Körper abläuft, wissen deutlich weniger es ist aber sehr wichtig dies zu wissen, um besser damit umzugehen zu können.

Wenn Gefahr droht, steigt der Stresspegel an, dies bringt den Körper binnen Sekunden auf Hochtouren. Das Gehirn aktiviert das autonome Nervensystem und damit die beiden Nervenstränge des Sympathikus (Kampf/Flucht) und des Parasympathikus (Erholung/Verdauung), die alle Organe im Körper steuern. Der Sympathikus informiert die Nebennieren, daraufhin wird im Nebennierenmark der Botenstoff Adrenalin freigesetzt. Gleichzeitig wird Noradrenalin aus den Nervenendigungen des sympathischen Nervensystems binnen Millisekunden ins Blut ausgeschüttet. Diese beiden Neurotransmitter verteilen sich blitzartig im Körper, sie lenken die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen, so beschleunigen sich sämtliche Abläufe: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Muskeln werden optimal mit Sauerstoff versorgt und spannen sich an - bis hin zum sprichwörtlichen „Zittern vor Angst“. Zugleich wird über das Adrenalin der Speichelfluss vermindert, deshalb bleibt einem auch unter Stress sprichwörtlich die Spucke weg. Ebenso werden Zucker- und Fettreserven im Körper mobilisiert. Das Gehirn ist hellwach: Denkleistung und Entscheidungsgeschwindigkeit erhöhen sich.

Die Pupillen werden weit, um mehr Licht durchzulassen.

Parallel wird das Blut in die Skelettmuskulatur und in die inneren Organe umgelenkt. Hände und Füße werden kalt, das Gesicht blass, aber der Körper wird optimal auf Kampf oder Fluchtreaktionen vorbereitet. Die Körpertemperatur steigt um ca. 0.5 Grad Celsius an, damit wir nicht überhitzen, werden gleichzeitig die Schweißdrüsen angeregt.

Die Atmung beschleunigt sich, die Bronchien weiten sich. Das Ziel ist eine optimale Sauerstoffversorgung.

Etwas zeitverzögert wird im Körper das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet, es steuert in Belastungssituationen verschiedene Stoffwechselforgänge und stärkt die Wundheilung. Langfristig schwächen große Mengen Cortisol im Blut jedoch das Immunsystem und erhöhen das Risiko, an einer Depression zu erkranken.

Alle für die Stressreaktion unwichtigen Körperfunktionen, wie Verdauung, Sexualtrieb und Wachstum werden vom Parasympathikus gedrosselt. Bei manchen Menschen kann es jedoch in akuten Stresssituationen durch das

Anspannen der Muskeln auch zum gegenteiligen Effekt kommen: Harndrang und Durchfall, der Körper muss sich erleichtern.

Sobald die Gefahr vorüber ist, werden im Körper Gegenmaßnahmen eingeleitet, um zur Ruhe zurückzufinden: Adrenalin und Noradrenalin werden so schnell wie möglich wieder abgebaut und wir reagieren wieder normal.

Solange diese Funktionen reibungslos ablaufen, entstehen keine körperlichen Schäden.

4. Positiver- und Negativer- Stress

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Eu- und Dis -Stress.

Der sogenannte „angenehme“ Eustress spornt zu Höchstleistungen an. Er gibt uns Energie.

Eustress ist gekennzeichnet durch:

- Vitalität
- Verbesserung der körperlichen Ausdauer
- Optimismus
- Enthusiasmus
- Geistige Klarheit
- Power Gefühl
- Stärkung der Arbeitsproduktivität
- Glücksgefühl

Der „unangenehme“ Distress hingegen bremst uns aus, zieht Energie, wie ein Vampir, der uns energetisch aussaugt.

Überarbeitung, Überanstrengung und Überschätzung der eigenen Energie sind maßgeblich für negativen Stress.

Kurzfristige Auswirkungen können sein:

- Konzentrations-Schwierigkeiten
- Nervosität
- Unruhe
- Chronische Müdigkeit
- Fehler
- Gedankenkreisen

Stressreaktionen lassen sich in vier Ebenen einteilen.

1. Die **kognitive Ebene**, die Wahrnehmung ist eingeschränkt. Es kommt zu Denkblockaden, Gedächtnisstörungen, Alpträume können auftreten...

2. Die **muskuläre Ebene**, betrifft die Skelettmuskulatur. Durch die Anspannung kann es zu Verspannungen kommen. Stressreaktionen im muskulären Bereich können Nackenverspannungen, Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerzen, Zähneknirschen... sein.
3. Die **vegetative Ebene**, beschreibt alle Reaktionen die nicht willkürlich kontrollierbar sind. Dies sind hormonelle Reaktionen sowie Reaktionen des vegetativen Nervensystems, deren Auswirkungen Schwitzen, Schwindelanfälle, weiche Knie, Herzklopfen, flaes Gefühl im Magen, trockener Mund ... sein können.
4. Die **Emotionale Ebene**. Darunter fallen alle Stimmungen, Gefühle und Befindlichkeiten wie z.B. Angst, Unsicherheit, Wut, Aggressivität, Depression... .

Jeder Mensch reagiert anders auf Stress, je nachdem auf welcher Ebene er seine persönliche Schwachstelle hat, wird sein Körper reagieren. Zwischen den verschiedenen Ebenen kann es durchaus auch zu Verknüpfungen kommen.

5. Wann macht Stress krank?

Langzeitstress verändert das hormonelle Gleichgewicht und führt zu Erschöpfung, das Immunsystem arbeitet nicht mehr richtig.

Stress kann auf die Dauer ernsthafte Beschwerden verursachen wie z.B. Bluthochdruck, Herzkrankheiten, erhöhter Cholesterinspiegel, Asthma, Reizdarm, Depression, Burn-out und vieles mehr.

Man muss erkennen, wann man zu starken Belastungen ausgesetzt ist und sich Zeit für sich nehmen.

Entspannung kann vielen Stresssymptomen entgegenwirken.

Damit Dauerstress nicht zum Krankmacher wird, ist es ratsam möglichst frühzeitig etwas dagegen zu tun.

6. Stressbewältigung

Um Stress langfristig zu mindern und das Wohlbefinden zu steigern, benötigt man Phasen der geistigen- und körperlichen Entspannung, nur so kann man die Auswirkungen von Stress bekämpfen und das körperliche Gleichgewicht wieder herstellen.

Gerade im Wellness Bereich gibt es gute Möglichkeiten und Entspannungstechniken die ich im Folgenden näher vorstellen möchte.

7. Entspannungstechniken aus dem Entspannungstrainer Bereich

Grundsätzlich sind viele Entspannungsmethoden geeignet um Stress abzubauen. Wichtig ist, dass man sie Methode findet die einen persönlich anspricht, bei der man sich Wohlfühlt und gegen die man keine Vorurteile hat.

Ganz egal für welche Entspannungstechnik man sich entscheidet, sollte man folgende Rahmenbedingungen schaffen:

- Temperatur (Raum sollte angenehm warm sein)
- Ruhe
- Schöne Atmosphäre
- Licht (gedämpft, Dunkelheit kann Ängste hervorrufen)
- Farben im Raum - Gestaltung
- Bequeme Körperhaltung ob im Liegen oder Sitzen
- Bequeme warme Kleidung
- Völlegefühl vermeiden
- Telefon ausstellen
- Bequeme Unterlage
- Versuchen Lärmquellen abzustellen

8. Progressive Muskelentspannung

Edmund Jacobson beschäftigte sich als Arzt und Wissenschaftler zu Beginn des letzten Jahrhunderts intensiv mit der Funktionsweise der Muskulatur. Dabei fiel ihm auf, dass Anspannungen der Muskulatur häufig im Zusammenhang mit innerer Unruhe, Stress und Angst auftreten.

Die Jacobson Methode gründet auf der Beobachtung, dass auf eine kurzzeitige Anspannung einer Muskelgruppe mit der Zeit eine vertiefte Entspannung/Ermüdung folgt. Dabei lernen die durch unabgebauten Stress verspannt gebliebenen Muskeln wieder die natürliche Funktionsweise. Mit der Progressiven Muskelrelaxation soll Stress durch bewusstes Anspannen und der darauffolgenden Entspannung abgebaut werden, um so schmerzhaften Verspannungen und Kopfschmerzen vorzubeugen.

Progressive Muskelrelaxation heißt wörtlich übersetzt "fortschreitende Entspannung".
Verschiedene Muskelgruppen werden nacheinander angespannt und entspannt und so wird sukzessive ein vertiefter Ruhezustand erreicht

8.1. Was erreicht man mit PMR

Progressive Muskelrelaxation ist eine sehr körperbezogen Entspannungstechnik, sie führt zu einer körperlichen- und psychischen Entspannung.
Der Körper reagiert z.B. mit einer Senkung von Muskelspannung, Herz- und Atemfrequenz und Blutdruck, die Durchblutung wird gesteigert.
Die psychische Entspannung äußert sich in Ruhe, Konzentration, Ausgeglichenheit, Harmonie, angenehmes Körperempfinden, verbesserte Körperwahrnehmung.

8.2. Einsatzbereiche der PMR

- sie dient als Gesundheitsprophylaxe bei Spannungsbedingten Beschwerden, z.B. Rücken-, Schulter-, Kopfschmerzen
- sie hilft bei psychischen Spannungszuständen, z.B. Nervosität, innere Unruhe, Gereiztheit.
- sie reguliert Störungen des vegetativen Nervensystems, durch entspannte Atmung wird ein positiver Einfluss auf das vegetative Nervensystem ausgeübt
- sie hilft bei Schmerzzuständen jeder Art. Verkrampfungen und Abwehrspannungen lösen sich durch die Entspannung und lindern so den Schmerz
- sie hilft bei Migräne und Spannungskopfschmerzen
- Durch die Übungsfolge wird man abgelenkt von Grübeleien, erreicht eine tiefe körperliche Entspannung, diese führt zur Ruhe und hilft so bei Schlafstörungen

- sie hilft bei Ängsten
Bei stärkeren Ängsten mit Krankheitscharakter sollte die Progressive Muskelentspannung nur begleitend zur Therapie durch einen Therapeuten ausgeübt werden.

8.3.Vorteile von PMR

- schneller Wirkeffekt
- leicht und schnell zu erlernen
- man kommt ohne Hilfsmittel aus
- schon kurze Einheiten können helfen
- für Kinder mit wenig Ausdauer geeignet
- kann auch in Verbindung mit einer anderen Entspannungstechnik angewandt werden z.B. Phantasiereise

8.4.Einschränkungen

Bei einigen psychischen und körperlichen Problemen ist die Absprache mit dem Arzt oder Therapeuten angebracht.

- akuter Bandscheibenvorfall
- Epilepsie
- akuter Migräneanfall
- Muskelentzündungen
- akute rheumatische Zustände
- schwere Herzerkrankungen
- Psychosen (Schizophrenie, schwere Depressionen)

8.5.Nebenwirkungen

- Ängste können sich verstärken
- Kribbeln in Armen und Beinen
- Kreislaufprobleme

- Blockaden werden gelöst / kann zu Emotionen kommen
- Plötzlich auftretende Juckreiz
- Muskelzucken, gerade bei starker Anspannung

8.6. Praxis

PMR sollte am Anfang im Liegen ausgeführt werden, später kann es sowohl im Sitzen als auch im Liegen angewandt werden.

Die Arme liegen neben dem Körper, berühren diesen aber nicht. Beine sind ausgestreckt.

Schuhe, Schmuck, alles Enganliegende sollte abgenommen werden

Es sollte täglich geübt werden. Am Anfang möglichst 2x täglich, morgens und abends. Die Übungseinheiten sollten ca. $\frac{1}{2}$ besser 1 Std. dauern.

Die Anspannung sollte gespürt werden aber nicht zu viel Kraft angewendet werden, ohne Zittern oder Schmerzen. Die Körperstellen sollen nacheinander angespannt werden, die übrigen Körperpartien sollten dabei möglichst entspannt und locker bleiben.

Das Verhältnis Anspannung zu Entspannung sollte 1:3 sein. Das heißt 10 Sekunden Anspannen und 30 Sekunden Entspannen, am Anfang kann die Entspannungsphase eher länger sein.

Die Erwartungshaltung sollte gerade am Anfang nicht zu hoch sein. Es kann nicht immer eine Entspannung entstehen. Es ist daher sinnvoll ein Trainingstagebuch zu führen, in diesem werden Fort- bzw. Rückschritte, positive- und negative Erfahrungen und Gefühle, Probleme wie z.B. Schmerzen aufgeschrieben.

Schmerzende Stellen werden ausgelassen. Bei Schwangeren wird der Bauchbereich ausgelassen.

8.6.1. Durchführung der Progressiven Muskelentspannung im Grundverfahren

17 verschiedene Muskelgruppen werden hierbei nacheinander in folgender Reihenfolge angesprochen.

1. **Dominante Hand und Unterarm:** Faust machen
2. **Dominanter Oberarm:** Oberarm wird gegen die Unterlage gedrückt
3. **Andere Hand und Unterarm :** Faust machen
4. **Anderer Oberarm:** Oberarm wird gegen die Unterlage gedrückt
5. **Stirn:** Augenbrauen werden hochgezogen
6. **Obere Wangenpartie und Nase:** Augen zusammen kneifen und Nase rümpfen
7. **Untere Wangenpartie und Kiefer:** Zähne werden zusammengeführt und die Mundwinkel nach außen gezogen.
8. **Nacken und Hals:** Kinn in Richtung Brust schieben und gleichzeitig verhindern, dass das Kinn die Brust berührt.
9. **Brust, Schulter und obere Rückenpartie:** Schulterblätter nach hinten zusammen nehmen.
10. **Bauchmuskulatur:** Bauch ganz fest machen, indem man den Bauchnabel versucht in Richtung Boden zu ziehen.
11. **Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur:** Gesäß und Beckenbodenmuskulatur werden fest angespannt.
12. **Dominanter Oberschenkel:** Die Kniekehle wird gegen die Unterlage gedrückt.
13. **Dominanter Unterschenkel:** Fußspitze wird nach oben gezogen, dabei bleibt die Ferse am Boden.
14. **Dominanter Fuß:** Zehen vorsichtig einkrallen
15. **Anderer Oberschenkel:** Die Kniekehle wird gegen die Unterlage gedrückt.

16. **Anderer Unterschenkel:** Fußspitze wird nach oben gezogen, dabei bleibt die Ferse am Boden.
17. **Anderer Fuß:** Zehen vorsichtig einkrallen

Das Grundverfahren kann auch abgekürzt werden, in dem man die Muskelgruppen zusammenfasst.

8.6.2.PMR mit 4 Muskelgruppen

- Beide Arme gleichzeitig anspannen (Hand zur Faust machen, Arm im 45 Grad Winkel an den Körper drücken)
- Die Gesichtsmuskulatur und den Nacken anspannen (Runzel die Stirn, kneife die Augen zusammen, die Zähne aufeinander beißen und die Mundwinkel zur Seite ziehen, die Nase rümpfen nun noch das Kinn zur Brust und den Kopf nach hinten um die Nackenmuskulatur anzuspannen)
- Schulter und Bauch (Schulter nach hinten und gleichzeitig etwas nach unten ziehen und den Bauch und die obere Rückenpartie hart werden lassen)
- Beide Beine gleichzeitig (Zehen beugen, leicht nach innen drehen, Außenkante der Fußsohle und Fersen auf den Boden drücken, zusätzlich Oberschenkel anspannen, als ob man den Fuß nach vorn wegschiebt)

Stress am Arbeitsplatz kann zu Verspannungen -Burnout... führen, auch hier gibt es eine schnelle Möglichkeit, die progressive Muskelentspannung einfließen zu lassen.

8.6.3. Die 6 Punkte am Arbeitsplatz:

- Zehen in Richtung Kopf ziehen, Fersen in den Boden, Waden und Oberschenkel anspannen
- Gesäßmuskulatur anspannen

- Beide Hände zur Faust, Arme seitlich nach innen drehen, Schulter leicht zurück
- Finger maximal spreizen, Handflächen nach außen, Arme nach unten ziehen
- Kinn nach unten, Kopf nach oben ziehen
- Arme mit gespreizten Fingern seitlich, Handfläche nach oben drehen und evtl. Grimasse schneiden

8.6.4. Bei einer Konferenz:

- Auf dem Stuhl weit nach hinten rutschen, den Nacken strecken und die Schultern nach hinten unten schieben
- Arme seitlich an den Körper drücken, die Schultern nach unten schieben und die Hand zur Faust machen
- Füße im 90 ° Winkel in den Boden drücken und die Zehen einkrallen, evtl. noch mit den Armen auf die Oberschenkel drücken um den Oberkörper anzuspannen

8.6.5. Auch Verkehrsstau löst Stress aus, selbst dort kann man PMR anwenden:

- Arme und Kopf nach hinten drücken, die Arme mit gespreizten Fingern ans Autodach strecken und den Körper in den Sitz drücken
- Hinterkopf gegen die Kopfstütze drücken und mit dem ganzen Körper einen Bogen machen
- Gemütlich Sitzen, Arme hochheben und Hände zur Faust machen, Schultern nach oben ziehen
- Steuer umfassen und nach innen drücken

8.7.7. PMR mit Kindern:

Jedes fünfte Kind hat heutzutage mit negativem Stress zu kämpfen. Schon Grundschüler reagieren auf den Leistungsdruck und die hohen schulischen Anforderungen mit Stresssymptomen. Kopf- und Ohrenschmerzen, Nägelkauen, Hautausschlag, Ängste, Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen und Verhaltensauffälligkeiten können Anzeichen für zu viel Stress sein.

PMR wirkt positiv auf das Selbstwertgefühl der Kinder, die Konzentration und die Aufmerksamkeit werden verbessert, es hilft dabei Ängste abzubauen, Schlafstörungen werden verringert...

9. Autogenes Training

Das Autogene Training wurde in den 1920er Jahren von dem Berliner Arzt J.H. Schultz entwickelt. Mit Hilfe dieser Entspannungstechnik kann man lernen, sich selbst in kurzer Zeit zur Ruhe und in einen angenehmen Zustand der Tiefenentspannung zu bringen.

Der Begriff des "Autogenen" lässt sich aus den griechischen Worten "autos" = "selbst" und "genos" = "erzeugen" ableiten, d.h. beim Autogenen Training erzeugt man selbst etwas.

Schultz hatte festgestellt, dass seine Patienten während der Behandlungen in der Tiefenentspannung häufig angenehme Ruhe- und Schwere-, sowie wohlige Wärmeempfindungen erlebten. Er überlegte, ob man diese Zustände nicht auch selbst erzeugen kann. Angeregt durch diese Idee entwickelte er mit dem Autogenen Training ein Verfahren, das bis heute zu den wirksamsten und am häufigsten eingesetzten Entspannungstechniken zählt.

Das Autogene Training beruht insbesondere auf der Erkenntnis, dass man über die Konzentration körperliche Prozesse beeinflussen kann. In der Grundform des Autogenen Trainings lernen Sie z.B. die Muskelspannung und die Durchblutung der Haut, die mit jeder Form der Entspannung automatisch einhergehen, wahrzunehmen und über die Konzentration gezielt positiv zu beeinflussen.

Die Übungen können Sie im Sitzen und im Liegen durchführen. Als Hilfsmittel dienen Ihnen einfache Formeln und Leitsätze. In der gängigen Grundform gibt es eine Ruhe-, Schwere-, eine Wärme- und eine Atemübung. Im Autogenen Training für Fortgeschrittene werden die Übungen durch weitere spezielle Organformeln (Kopf, Herz, Bauch u.a.) erweitert.

9.1. Ziele und Nutzen bei regelmäßigem Training

- › Innere Ruhe und Ausgeglichenheit
- › Beseitigung von Schlafproblemen
- › Bessere Konzentration und mentale Fitness
- › Steigerung der psychischen Leistungsfähigkeit
- › Gezielte Entspannung in Stresssituationen
- › Insgesamt weniger Stress erleben

9.2 Ablauf der Übungen

Der Übungsablauf im Autogenen Training ist methodisch aufgebaut und der Trainingsprozess verläuft über mehrere Wochen. Die Übungen werden im Sitzen oder im Liegen ausgeführt.

Begonnen wird jeder Übungsablauf mit der Ruheformel: "Ich bin ganz ruhig". Nach dieser Ruheübung geht man die Grundübungen durch.

Es gibt 6 Grundübungen, die stufenweise durch bestimmte Formeln erarbeitet werden, um sich dann als Gesamtübung zu vereinigen.

Diese 6 Grundübungen im Autogenen Training sind

1. Schwereübung
2. Wärmeübung
3. Herzübung/Beruhigung des Pulses
4. Atemübung/Beruhigung der Atmung
5. Wärme im Sonnengeflecht
6. Kühle im Kopf

Zu jeder Übung suggeriert man sich mittels bestimmte Formeln in einer Art Selbsthypnose. Diese Übungen werden mehrmals wiederholt. Die Zurücknahme aus der Entspannung erfolgt ebenfalls durch selbstsuggerierte Formeln wie z. B. "Arme strecken! Tief atmen! Augen auf!"

Auch im Autogenen Training gilt: Übung macht den Meister.

Je öfter man trainiert, desto besser wirken die Autosuggestionen. Die Formeln spricht man sich im Geist, nicht laut.

10. Phantasiereisen / Traumreisen

Bei einer Phantasiereise (häufig auch Traumreise genannt) begibt man sich auf eine gedankliche Reise, bei der man sich bewusst in eine vertraute, angenehme Situation begibt. So können Phantasiereisen zu unterschiedlichen Orten führen, z.B. an einen Strand, eine Heißluftballonfahrt, ein Spaziergang durch einen Wald... Bei Phantasiereisen sind den Themen keine Grenzen gesetzt.

Das Besondere an Phantasiereisen ist, sie wirken unmittelbar, ohne dass man langwierige, umständliche Vorbereitungen treffen müsste.

Phantasiereisen werden von einem Sprecher vorgelesen oder erzählt, ein guter Erzähler besticht dabei durch seine angenehm ruhige, warme und wohlwollende Stimme. Als Zuhörer folgt man in Gedanken der Anleitung, in der möglichst viele positive Sinneseindrücke eingearbeitet sind und lässt seine eigenen Bilder oder Filme vor dem inneren Auge ablaufen.

Jede Phantasiereise ist eine Reise ins eigene Ich.

Phantasiereisen helfen einem den Zugang zu seiner eigenen inneren, unbewussten Bilderwelt (wieder) zu finden, die eigene Phantasie zu beleben, das Unterbewusstsein zu aktivieren. Die Sensibilität für die eigenen Wahrnehmungen wird erhöht, das innere Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken, Riechen neu erlebt.

11. Meditation

Meditation heißt, zur Mitte kommen. Es ist eine Selbsterkundung, bei welcher man die Aufmerksamkeit behutsam vom Körper löst und sie dem Geistigen zuwendet.

Seit Jahrtausenden meditieren Menschen, um innere Harmonie zu finden. Klinische Studien über die Auswirkungen des Meditierens sind ermutigend. Es lindert dem nach Beschwerden wie Migräne, Schlaflosigkeit, nervöse Verdauungsprobleme, Angstzustände und Panikattacken, senkt sowohl den Blutdruck als auch die Ausschüttung von Stresshormonen.

Meditation ist für jeden geeignet, ganz egal wie alt oder beschäftigt man ist. Die Übungen können regelmäßig durchgeführt werden um besser mit Stress umgehen zu können, mehr über sich selbst zu erfahren und sich wohler zu fühlen.

Meditation ist viel mehr als nur Entspannung. Während im entspannten Zustand die Gedanken unkontrolliert kreisen, bleibt bei der Meditation der Geist wach und konzentriert.

Es gibt verschiedene Meditationshaltungen, man kann im Sitzen auf dem Stuhl, im Schneidersitz, im Knien oder auch im Liegen Meditieren.

Die beliebtesten Meditationsformen sind:

- **Visuelle Meditation:** für Anfänger sehr gut geeignet, dabei wird sich z.B. eine Farbe oder eine Person vorgestellt. Ein Bild das einem Frieden und Geborgenheit ausstrahlt.
- **Mantra Meditation:** ein Klang, ein Wort oder eine Aussage, die man stetig wiederholt. Wie z.B. Omm oder Aum
- **Bewegungsmeditation:** wird in gleichmäßigen rhythmischen Bewegungen ausgeführt.
- **Aurameditation:** ist eine Partnermeditation

12. Qi-Gong

Qigong ist eine fernöstliche Bewegungstherapie, eine Säule aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Übersetzt bedeutet Qi, Lebensenergie und Gong steht für, beständiges Üben.

Mit Bewegungen, bewusster Atmung und Haltung wird versucht, das Qi zu erhalten, zu regenerieren und an die richtigen Stellen im Körper zu lenken. Das soll Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen, innere Spannungen abbauen helfen und so Krankheiten lindern.

Bewährt hat es sich etwa bei Rückenschmerzen, Verspannungen, Bluthochdruck, Arthritis und Osteoporose. Auch psychische Probleme wie Nervosität, Stress oder Angst können durch Qigong gelindert werden.

Charakteristisch für Qigong sind langsame, sanft fließende Bewegungen im Stehen, Sitzen oder Liegen. Sie tragen Namen wie "Stehen wie ein Baum" oder "Die Wolken teilen".

Es gibt verschiedene Qigong Methoden:

- Acht Brokate
- Der schwimmende Drachen
- 15 Ausdrucksformen
- Stilles Qigong

13. Klangmassage

Bei einer Klangmassage oder auch **Klangschalenmassage**, werden mehrere Klangschalen auf den bekleideten Körper des liegenden Menschen gelegt und angeschlagen. Dabei berühren feine Vibrationen und Töne Körper, Geist und Seele, und erreichen so alle Zellen.

Durch das Empfangen der Klänge wird eine Veränderung im Energiekörper bewirkt, was wiederum eine Auswirkung hat auf Herz- und Pulsfrequenz sowie auf die Hirntätigkeit hat.

Nach und nach kann der Empfangende während der Behandlung tiefer in die Entspannung kommen.

Klangschalenmassagen können insbesondere bei folgenden Fällen angewandt werden:

- Konzentrationsmangel
- Zappelkinder
- Verspannungen
- Muskelschmerzen
- Stresssymptomatiken
- Gelenkbeschwerden
- Kopfschmerzen
- Und vieles mehr.

14 Massagen aus dem Massagepraktiker Kurs

Neben den verschiedenen Entspannungstechniken können auch Massagen, Stress und Muskelverspannungen auf eine einfache und effiziente Weise lindern.

Wellness Massagen eignen sich für alle, die Entspannung und Erholung von Stress und Anspannung suchen. Mit einer Massage breitet sich Ruhe im ganzen Körper aus. Puls und Blutdruck sinken. Stresshormone werden abgebaut.

14.1. Hot Stone Massage

Bei der Hot Stone Massage wird mit warmen vulkanischen Lavasteinen (Basalt) massiert, diese werden vor der Anwendung in einem Wasserbad auf ca. 60 Grad erhitzt. Basaltsteine können sehr lange Wärme speichern.

Der Körper wird zunächst mit Öl eingerieben.

Die Wärmebehandlung fördert die Lösung von Verspannungen und Verkrampfungen, sogar in den tieferen Muskelschichten. Zudem regt die Behandlung den Blutkreislauf an, wodurch das Wohlbefinden des gesamten Organismus gefördert wird. Auch bei einer Entschlackung kann die Therapie

unterstützend wirken. Ziel der Behandlung ist vor allem die Belebung der Seele und des Geistes. Besonders die Kombination aus angenehmer Massage und warmen Steinen sorgt für ein wohliges und entspanntes Empfinden. Durch die Hot Stone Massage wird Stress und Nervosität vermindert, es kommt zu einer Tiefenentspannung.

14.2. Ayurvedamassage

Ayurveda bedeutet „das Wissen vom Leben“.

Abhyanga ist die am häufigsten praktizierte Massage im Ayurveda und heißt so viel wie: „den Körper mit Öl einreiben“.

Die Massage wird mit den Händen und der weichen Haut der Unterarme gegeben. Die Kombination aus warmen Ölen und sanften Berührungen, wirkt höchst entspannend.

Die Qualität und Zusammensetzung des Öls ist besonders wichtig. Es wirkt nicht nur heilsam auf der Haut, sondern dringt auch ins Gewebe ein wo es nährend und ausgleichend wirkt. Schlacke und Giftstoffe werden hierdurch gelöst und ausgeleitet, der Energiefluss im Körper wird aktiviert und dadurch kommt es zur Tiefenentspannung.

Eine andere Art der Ayurvedamassage ist die sogenannte Garshan Massage, hierbei handelt es sich um eine Trockenmassage mit Seidenhandschuhen, sie wirkt anregend und erwärmend.

14.3. Aroma Massage

Unter Verwendung von speziellen ätherischen Ölen kann jede Art der Massage angewandt werden.

Da der menschliche Geruchssinn sehr empfindlich ist, kann aus einer einfachen Klassischen-Massage in Kombination mit einem Ätherischen-Öl eine sehr entspannende Massage werden.

Eine Rückenmassage aus folgenden Mitteln kann z.B. bei Verspannungen im Nacken-, Schulter-, Rückenbereich, bei Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Überlastung helfen:

- Mandel- und Sonnenblumenöl - als Träger-, Basisöl
- Lavendel und Majoran - als Aroma Zusatz

Durch die angenehmen Gerüche entspannt sich nicht nur der Körper, sondern auch der Geist. Man kann alltägliche Probleme loslassen.

15. Ernährung aus dem ganzheitlichen Ernährungsberater

Wenn es im Alltag mal wieder stressig zugeht, verzichten viele auf eine richtige Mahlzeit, was jedoch zu einem rasanten Energieabfall führen kann.

Durch eine gesunde, sinnvolle Ernährung kann man die alltäglichen Anforderungen des Lebens besser meistern.

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse trägt dazu bei, dass man wacher, vitaler und schwungvoller ist.

Entscheidend bei der Zusammenstellung einer ausgewogenen Ernährung, ist der Anteil der unterschiedlichen Nahrungsbestandteile und Nährstoffe.

Um die optimale Versorgung des Körpers zu gewährleisten, benötigt man ca. 50% Kohlenhydrate, 30% Fett und 15% Proteine, sowie ausreichend Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien und Wasser.

In der Realität sieht es jedoch oft anders aus. Immer häufiger greifen Menschen zu Fast Food oder Süßwaren.

Genussmittel wie Tee, Kaffee, Schokolade und Zucker wirken wie ein Raketenantrieb auf den Körper, sie setzen schnell Energien frei, diese verpuffen aber in kurzer Zeit wieder und man fällt in ein Loch. Rasch entsteht ein Teufelskreis, in dem man immer mehr Genussmittel benötigt.

Um sich entspannter zu Fühlen, muss man den Konsum von Genussmitteln begrenzen.

Eine sehr ausgewogene Ernährungsform ist die Vollwerternährung, mit ihr wird der Bedarf an Nährstoffen, Spurenelementen und Vitaminen gedeckt.

In der Vollwertküche werden viele pflanzliche Lebensmittel verwendet.

Daneben haben Milch, Milchprodukte und Eier ihren Platz.

Fleisch und Wurst sind nicht verboten, werden aber sparsam verwendet.

Der Verzehr pflanzlicher Produkte ist so wertvoll, da Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchte viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten.

Typisch für Vollwertkost sind Nahrungsmittel, die möglichst wenig bearbeitet sind.

Gutes gegen Stress:

Vitamin C: In 15 Minuten Stress verliert der Mensch 300 bis 350 mg Vitamin C, das schwächt das Immunsystem und bietet eine größere Angriffsfläche. Vitamin C steckt vor allem in Paprikaschoten, rohem Sauerkraut, Kartoffeln, Kohlgemüse,

Petersilie, Grapefruits, Orangen, Mandarinen und Kiwis.

Vitamin B1: Das Nerven-Vitamin, steckt vor allem in Haferflocken.

Vitamin B2: Kommt in Pilzen, Sonnenblumenkernen, Sesamsamen, Lachs, Mandeln, Sojaprodukten, Vollkorngetreide, Eiern, Rindfleisch und Joghurt vor. Vitamin B2 bremst das sogenannte Stresshormon aus.

Vitamin B6: Wer zu wenig Vitamin B 6 hat, schläft meist schlecht und hat schwache Nerven. Da es zwar im Darm in geringen Mengen selbst hergestellt werden kann, aber dabei nicht gespeichert wird, muss es in ausreichender Mengen über diese Nahrungsmittel zugeführt werden: Avocados, Sojabohnen, Weizenkeime, Walnüsse, Fisch, Bananen, Vollkorngetreide, Spinat, Geflügel.

Magnesium: Wird bei Stress aus den Körperzellen gedrängt, das gefährdet Herz und Kreislauf. Deshalb brauchen wir dann dringend Nachschub, z.B. mit der Einnahme folgender Lebensmittel: Naturreis, Kürbiskerne, Bananen, Mandeln, Hülsenfrüchte, gekochter Schinken, Kartoffeln, Tomaten, Vollkorngetreide und Salat.

Kalium: Stärkt die Nerven. Wir nehmen Kalium mit Brokkoli, Kohlrabi, Sellerie, Äpfeln und Milch auf.

Zink: Ängsten, schlechter Laune und Nervosität wird mit Zink entgegengewirkt. Es ist in Austern, Haferflocken, Linsen, Eigelb, Walnüssen und Vollkorn enthalten.

Kupfer: Durch Bierhefe, Schokolade, Weizenkeime, Pilze und Obst wird unser Körper mit Energie gegen Stress versorgt.

Phosphor: Gibt Antrieb für positives Denken und Fühlen. Phosphor ist in Weizenkeimen, Sojabohnen, Thunfisch, Teigwaren, Obst und Gemüse enthalten.

Trotz aller Vorschläge zur gesunden, ausgewogenen Ernährung, sollte jeder individuell für sich selbst entscheiden was seinem Körper gut tut und was er braucht um Stressfrei durch den Tag zu kommen.

16. Bewegung aus Body Mind Fitness Bereich

Eines der ersten Dinge die im Stressigen-Alltag vergessen werden, ist Bewegung.

Regelmäßige körperliche Betätigung wirkt nachgewiesenermaßen entspannend.

Pilates

Pilates wirkt sehr effektiv auf den gesamten Körper. Durch regelmäßige Übungen fällt es einem leichter alltägliche körperliche Aufgaben zu erledigen.

Pilates Training wirkt sich positiv auf folgende Bereiche aus:

- Emotionen
- Gewebe
- Nerven
- Muskeln
- Knochen

Emotionen:

Auf der Emotionalen-Ebene wird das Selbstbewusstsein gestärkt, das allgemeine Wohlbefinden wird verbessert und der Stresspegel wird niedrig gehalten.

Gewebe:

Pilates strafft und stärkt das Bindegewebe, das wichtige Teile des Körpers schützt wie z.B. Knochen, Sehnen und Muskeln.

Nerven:

Die Pilates Methode sorgt für Harmonie zwischen körperlicher Entspannung und Anspannung, dadurch fließen Informationen zwischen den Nervenzellen besser.

Muskeln:

Die Übungen nach Pilates straffen und kräftigen die Muskeln, sodass sie effektiver und harmonischer arbeiten können.

Für das alltägliche Pilates Training braucht man keine besondere Ausrüstung, lediglich bequeme Sportkleidung die einem genügend Bewegungsfreiheit erlaubt. Pilates kann zu jeder Tageszeit durchgeführt werden, jedoch ist es ratsam nicht unmittelbar nach einer Mahlzeit zu trainieren.

Da Pilates den Bauch für die zentrale Quelle des Körpers hielt, ist das sogenannte Powerhouse sehr wichtig. Unter den Begriff Powerhouse fallen die Muskeln des Gesäßes, des Beckenbodens, des Bauches und des Rückens. Alle

Übungen sind so konzipiert, dass alle Energie und Anstrengung von diesem Zentrum aus geht.

Die fließenden Bewegungen tragen dazu bei, dass man sich entspannt. Durch die Konzentration auf Körper, Bewegung und Atmung schaltet der Geist Alltagsorgen aus und man kann neue Energie tanken.

Bewusste, tiefe Atemzüge reichern den Körper mit Sauerstoff an und lösen so muskuläre Verspannungen.

17. Schlusswort

Um vom stressigen Alltag ausspannen zu können, bietet der Wellness Bereich viele verschiedene Möglichkeiten.

Stressbewältigung ist erlernbar.

Das Ziel eines jeden sollte es sein, seine eigenen Kräfte zu mobilisieren, einen geeigneten Weg für sich zu finden den Alltag zu meistern und ein gutes Gefühl dafür zu entwickeln was Körper und Seele gut tut.

Quellen:

Stressbewältigung - Wege zu mehr Gelassenheit und Gesundheit
von Dr. Regina Krause
compact

Entspannung erfolgreich vermitteln
Von Ulrike Sammer
Kette-cotta

Lebe deine Mitte
Von Jürgen Pirker
Goldegg Verlag

Vollwert-Ernährung
Karl von Koerber / Thomas Männle / Claus Leitzmann

Unterlagen aus dem Unterricht der Wellnesstrainer Ausbildung

"Ich habe diese Prüfungsarbeit selbständig und ohne fremde Hilfe und nur unter Hinzuziehen der angegebenen Quellen angefertigt. Die Arbeit darf im Internet auf der Homepage des Verbandes unter Namensnennung veröffentlicht werden."