

# Wie Sie in 5 Minuten Ihren Stresspegel senken

Wussten Sie, dass Gähnen eine der leichtesten Wege ist, um Stress abzubauen? Mark Waldman, ein renommierter amerikanischer Hirnforscher beschreibt, dass sich unser Gehirn beim Gähnen emotional und geistig ausbalanciert. Gehirn und Ihr Herz werden dabei wieder in Einklang miteinander gebracht. Das baut Stress ab und erzeugt ein angenehmes Wohlgefühl in uns.

Wenn Herz und Hirn in Einklang sind, wird dies auch Kohärenz genannt. Sie spüren das, wenn Sie sehr ausgeglichen sind. Zeitdruck und Sorgen stören dieses Gleichgewicht. Deshalb fangen wir jetzt auch mit Gähnen an....

Falls Ihr Chef Sie dabei sehen und sein Gesicht verziehen sollte, können Sie auf die leistungssteigernden Gehirnmethoden von Mark Waldman verweisen :-)

## *Sind Sie bereit Ihren Stresspegel zu senken?*

Nehmen Sie zuerst wahr, wie sich Ihr Körper im Moment anfühlt.

- 1. Öffnen Sie ein Fenster**, um frische Luft in Ihren Körper zu bekommen. Sauerstoffmangel macht müde, lustlos und unkonzentriert.
- 2. Trinken Sie ein großes Glas Wasser** ohne Sprudel, am besten lauwarm. Zu wenig Wasser führt zu Müdigkeit und Konzentrationschwäche.
- 3. Strecken und reckeln Sie sich** langsam im Stehen. So, als ob Sie von einem langen Schlaf aufgewacht sind.

**4. Jetzt initiieren Sie zusätzlich zum langsamen Strecken ein ebenfalls langsames Gähnen**, bei dem Sie Ihrem Mund gestatten, sich so frei und weit zu öffnen wie er gerne möchte. Also genau das, was wir gelernt haben nicht in der Öffentlichkeit zu tun :-)

**5. Gähnen Sie in Zeitlupe 5 Mal** und strecken Sie auf angenehme Weise langsam Ihren Körper dabei.

Nehmen Sie danach noch ein paar Atemzüge frischer Luft in Ihrem natürlichen Rhythmus in sich auf.

Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Körper jetzt anfühlt.

Möchten Sie vielleicht im Sitzen noch etwas "Nachruhen" oder haben Sie den Impuls, etwas Wasser zu trinken oder ein paar Meter zu laufen? Folgen Sie Ihrem Impuls, er zeigt Ihnen, was Sie gerade brauchen.

### *Inseln im Alltag*

Bauen Sie sich angenehme und ausgleichende "Inseln" in Ihren Tag ein, das wird Ihnen Ihr Leben erleichtern und versüßen!

Wenn Sie immer wieder über den Tag verteilt für Ihr Gleichgewicht sorgen, zum Beispiel mit den **5 Minuten** werden Sie sich insgesamt wohler, konzentrierter und ausgeglichener fühlen.

### *Wie Sie die „5 Minuten“ als Mini-Routine aufbauen*

Bauen Sie sich diese kleine 5-Schritte-Abfolge als "Inseln" auf!

**Starten Sie Ihren Tag mit den beschriebenen 5 Minuten – einer Zeit für Sie selbst!**

Tun Sie sich selbst zuerst etwas Gutes und stärken Sie sich, bevor es in den Tag geht.

### **Nutzen Sie Ihr Smartphone für sich:**

Setzen Sie sich einen Timer, der Sie 1x pro Stunde an sich selbst und Ihr Wohlergehen während Ihrer Arbeit erinnert. Machen Sie dann die 5-Schritte-Abfolge. Wenn Sie sie gerade nicht durchführen können, dann holen Sie die „5 Minuten“ einfach nach.

### **Beenden Sie Ihren Tag mit den 5 Minuten - Zeit für Sie selbst!**

Damit können Sie vorm Schlafen besser herunterschalten und eventuelle Aufregungen abbauen. Das unterstützt eine erholsame Nachtruhe für Sie.

PS: Sie können die 5-Schritte-Abfolge auch im aufrechten Sitzen durchführen, wenn Ihnen das angenehmer ist oder die Situation es nicht anders zulässt.

Probieren Sie es aus und genießen Sie die Wirkung dieser einfachen Übung!

Möchten Sie weiter Stress abbauen, dann besuchen Sie einen unserer Workshops oder kontaktieren Sie uns für Einzelcoachings!

Viel Erfolg und Wohlergehen wünschen Ihnen  
Atma Glieca und Uma Ulrike Reichelt

