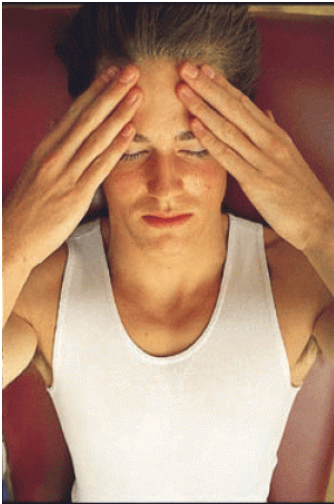


Stress Release

Das Stress Release ist eine wunderbare Übung, um schnell und einfach Stress abzubauen, Lösungen zu finden, sich besser zu konzentrieren und klarer zu werden. Du kannst sie im Alltagsstress so oft wie du möchtest anwenden und auch vor einer schwierigen Situation (Prüfung, Bewerbung, Präsentation) durchführen oder auch, wenn ein Erlebnis aus der jüngeren oder älteren Vergangenheit noch immer belastet.

Leg dich oder setze dich irgendwo hin, wo du Ruhe hast. Dann legst du beide Hände links und recht auf deine Stirnhöcker - also die rechte Hand bzw. zwei Finger dieser Hand liegen auf der rechten Stirnwölbung, Und zwei Finger der linken Hand auf der linken Stirnseite, ungefähr da, wo uns Hörnchen wachsen würden wenn wir welche hätten ;-). Das Ganze nur mit leichtem Druck - es soll sich angenehm anfühlen.



Entspann dich!



Und so geht es auch!

Es ist auch im Sitzen möglich – dabei stützt man seine Ellenbogen auf die Knie, während man seine Hände an der Stirn hat.

So. Und nun gehst du gefühlsmäßig in dein Problem oder in ein Thema hinein, was dir Sorgen bereitet und rufst alles auf, was du damit verbindest (Angst, Ärger, Ohnmachtsgefühle, Trauer, Überlastung) - eben alles was dabei hochkommt. Vor einer Stresssituation kannst du dich während dem Stress Release in die bevorstehende Situation hineindenken und schauen, welche Gefühle dir dabei Stress machen, wie du dir die Situation im schlimmsten Fall vorstellst, etc.

Denke darüber nach, fühl dich in diese Emotionen hinein ... und lass dabei immer schön die Hände mit sanftem Druck auf der Stirn.

Die Übung machst du so lange, bis du merkst, dass du dich nicht mehr richtig auf die Gefühle konzentrieren kannst, bis die Gedanken abschweifen und die Situation für dich nicht mehr so richtig fassbar ist – manche beschreiben es auch so, dass das ‚Bild‘ auf einmal ‚unscharf‘ wird. Wenn das passiert, ist die Übung beendet. Das kann 5 bis max. 10 Minuten dauern – wenn du nach 10 Minuten nicht das Gefühl hast, dass es ‚vorbei‘ ist, kannst du die Stress Release Übung später wiederholen.

Sei offen und neugierig! Beim Stress Release können die unterschiedlichsten Dinge passieren – manche fühlen sich direkt viel leichter und entspannter oder auch sicherer, manche haben plötzlich eine Lösung für ein Problem, was vorher nicht lösbar schien, manche stoßen dabei aber auch auf tiefere Probleme, die man später ebenfalls mit einem Stress Release angehen kann. Lass dich überraschen, was dabei passiert und keine Angst – Stress Release kann nur nützen, nicht schaden. Im schlimmsten Fall passiert einfach nichts und manchmal schaffst du es vielleicht nicht, dich auf das gewählte Thema zu konzentrieren. Wiederhole die Übung dann zu einem späteren Zeitpunkt einfach noch einmal.

Man kann die Übung auch sehr gut zu zweit machen - dann steht die andere Person hinter dir und hält deine Stirnhöcker oder deine Stirn und den Hinterkopf, während du dich auf ein Thema fokussiert.

Viel Erfolg!