



# STRESS IM ALLTAG WAS KANN ICH TUN?

neue Tipps – 2. Ausgabe  
Januar 2020

Schnell umsetzbare und  
alltagstaugliche Ideen

## BACKE EINEN KUCHEN

### Backen entspannt und macht achtsam

Ein Kuchen im Backofen und ein wunderbarer Duft erfüllt den ganzen Raum. Herrlich! Vielleicht verbindest du mit dem angenehmen Geruch schöne Erinnerungen an unbeschwerte Kindheitstage.

### Kuchenbacken tut gut, weil

- es einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden und die geistige Gesundheit hat,
- es ein Akt der Achtsamkeit ist, bei dem alle Sinne eingebunden werden,
- es entspannt, die Stimmung hebt und gute Laune erzeugt,
- es Glücksmomente schenkt, wenn das mit eigenen Händen geschaffene Werk im Ofen langsam aufgeht, sich der Duft im Raum ausbreitet und man schliesslich das gute Stück geniessen kann.
- es ein Erfolgserlebnis bewirkt: ein wohlschmeckender, gelungener Kuchen ist nun mal ein Erfolg.

### 3 Tipps für ein grossartiges Backerlebnis

#### Ein gemeinsamer Backtag

Plane mit deinem Partner/ Partnerin oder einem Freund/Freundin einen Backtag. Miteinander einkaufen, backen und schliesslich gemütlich zusammensitzen und das Werk geniessen.



### (Kuchen-)Teilen macht Freude

Du kannst dein Werk natürlich alleine oder zusammen mit deinen Lieben geniessen. Eine weitere Möglichkeit: Lade Freunde ein oder bringe ein Stück Kuchen vorbei – vielleicht einer Person, der es gerade nicht so gut geht. Damit vermittelst du Wertschätzung. Und Wertschätzung ist selten eine Einbahnstrasse.

### Mit Backen einen schlechten Tag abschließen

Ärger, Stress, Hektik,... Wenn du das nächste Mal einen schlechten Tag hast, bringe ihn zu einem guten Ende, indem du einen Kuchen bäckst.

**Triff vorab entsprechende Vorbereitungen**, sodass du einfach loslegen kannst, wenn der Tag nicht dein Freund war: ein passendes Rezept auswählen und einen kleinen Vorrat an erforderlichen Zutaten anlegen.

## ENTSPANNUNGSÜBUNG „ZWEI MINUTEN“

**Der Name sagt schon alles: Diese Beruhigungsübung lässt dich in zwei Minuten „runterkommen“ und bremst den stressigen Gedankenfluss.**

- Halte deine Hände vor das Gesicht und schliesse dann die Augen. Hole eine schöne Erinnerung in deine Gedanken. Das können Bilder vom letzten Urlaub oder andere Ereignisse und Erlebnisse sein, die in dir positive Emotionen wecken.
- Atme dann tief ein, so dass sich der Bauch wölbt (Bauchatmung). Luft anhalten und wieder langsam ausatmen. Mache das Ganze etwa fünf Mal.
- Nachdem du nun deine Gedanken Richtung „angenehm“ ausgerichtet hast und die Atmung ruhiger geworden ist, ziehst du Grimassen hinter deinen Händen. Durch diese „Gesichtsmuskulübung“ werden durch Stress verspannte Gesichtsmuskelpartien entspannt, was einen positiven Effekt auf den restlichen Körper hat.
- Nach einigen Grimassen knetest du noch deinen Nacken kräftig durch. Auch im Nacken nisten sich bei Stress häufig Verspannungen ein.



Diese Broschüre wurde von einer kleinen Gruppe Mitarbeiter der Praxis INTEGRI 2018 innerhalb des „Qualitätszirkels“ ins Leben gerufen. Idee und Ausführung stammen von dieser Gruppe, die sich mit dem Thema „Stress im Alltag – Was kann ich tun?“ auseinander gesetzt hat. Die Broschüre ist nicht vollständig und gibt nur eine kleine Auswahl an Möglichkeiten, dem eigenen Alltagsstress ein bisschen entgegenzuwirken. Die Originalbroschüre war bei unseren Patienten so beliebt, dass wir 2020 eine weitere Ausgabe mit neuen Tipps zusammenstellten.

Die Mitarbeiter der Praxis INTEGRI treffen sich regelmässig alle 14 Tage zu einer gemeinsamen Teamsitzung, an der u.a. innerhalb eines Qualitätszirkels Themen behandelt werden, die uns am Herzen liegen. Wir verbessern so stetig die Qualität unserer Arbeit mit unseren Patienten und Klienten, entwickeln uns weiter und reflektieren unser Denken und Verhalten am Arbeitsplatz.

## EINE MINUTE LANG GRINSEN

Ein Lächeln und das Lachen haben eine grosse entspannende Wirkung. Denn beim Lächeln oder Lachen **drückt der Gesichtsmuskel zwischen Wange und Auge genau auf den Nerv, der unserem Gehirn eine positive Stimmung signalisiert.**

Deshalb: Unabhängig davon, ob es einen Grund zu lächeln gibt oder nicht – auch ein gekünsteltes Lächeln (**mind. eine Minute!**) hat die gleiche positive Wirkung. Es mag Ihnen vielleicht seltsam anmuten, wenn Sie eine Minute grinsen, aber dadurch steigt Ihre Stimmung und Sie entspannen.

Grinsen – und wo? Beispielsweise morgens im Bett, bevor Sie aufstehen, vor dem Badezimmerspiegel, in einem abgeschlossenen Raum (WC), unter der Dusche, im Auto bei der Fahrt zur Arbeit, ... Machen Sie die Grinsekatzel! :-)



## SHIATSU TO GO

Wenn du unterwegs bist und ohnehin kaum Zeit hast, da dein Terminplan dich zu jagen scheint, kann Shiatsu to go ein kleiner und schneller Entspannungshelfer sein.

1. Lege hierzu deinen rechten Mittelfinger zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand (oben Zeigefinger, unten Daumen).
2. Die beiden Finger der unteren Hand massieren nun den unteren Rand des Mittelfingernagels. Zähle bis 15 und wechsele die Hände.

Führe diese Übung zwei Mal komplett durch.



## ATEMZÜGE ZÄHLEN

- Zähle beim Ein- und Ausatmen. Beispielsweise fünf Sekunden lang ein- und fünf Sekunden lang ausatmen. Hier geht es um das rhythmische Atmen. Das Einatmen sollte durch die Nase erfolgen, das Ausatmen durch den Mund.
- Stelle dir beim Einatmen vor, dass du einen wohltuenden Geruch aufsaugst, der dann deinen Körper durchströmt. Lege eine Hand auf deinen Bauch, atme tief in den Bauch hinein und nimm diese Atmung wahr. Und beim Ausatmen stelle dir vor, wie du in eine Pustelblume pustest oder eine Kerze ausbläst.



## NACKENMASSAGE

Bildschirmarbeit führt häufig zu einem verspannten Nacken. Gönn dir zwischendurch eine Nackenmassage.

- Sitze ganz locker auf deinem Stuhl.
- Lasse dann deinen Kopf entspannt hängen.
- Greife mit den Händen auf den jeweiligen Schulterbereich.
- Beginne sanft von den Schultern bis zum Nacken hin zu massieren und zu kneten.
- So lang, wie es dir angenehm ist.
- Dann lasse die Hände hängen.
- Mache zu weiteren Lockerung noch ein paar Kreisbewegungen mit dem Kopf.

Die Übung regelmässig angewendet beugt Verspannungen mit allen daraus resultierenden Schmerzen vor.



## EINE GUTE KÖRPERHALTUNG KANN DIE SYMPTOME EINER DEPRESSIVEN VERSTIMMUNG LINDERN

Eine aufrechte Körperhaltung – im Gegensatz zu einer vornübergebeugten – ermöglicht es uns eher, auf unsere Leistungen stolz zu sein und durchzuhalten, wenn wir einer schwierigen Aufgabe gegenüberstehen. Ausserdem sind wir meist selbstbewusster in unserem Denken.



Wenn jemand unter einer Depression leidet, die den Alltag erheblich einschränkt, ist eine gute aufrechte Körperhaltung natürlich kein Ersatz für eine professionell begleitete Therapie. Eine aufrechte Körperhaltung kann den Betroffenen jedoch dabei unterstützen, sich optimistischer und aktiver zu führen.

## TEMPORÄRES NICHTSTUN

Wir sind es gewohnt, uns permanent zu beschäftigen oder beschäftigt zu werden. **Je mehr wir beschäftigt und fremdbestimmt sind, desto schwerer fällt es, uns selbst bewusst wahrzunehmen.** Je lauter die Geräusche und Stimmen von aussen, desto leichter überhören wir die eigene innere Stimme. Deshalb kann es richtig guttun, hin und wieder aus diesem Korsett auszubrechen, sich abzuschotten und in sich hineinzuhören.

### Anleitung

Versuche, täglich **mindestens zehn Minuten nichts zu tun**. Lege dich hierzu am besten aufs Bett oder wähle einen anderen bequemen Platz. Kein Radio hören, kein Buch lesen – nichts! Wenn du so zur Ruhe gekommen bist, nimm dich bewusst wahr: Welche Gedanken gehen dir im Moment durch den Kopf, was fühlst du, was spürst du ...?

Wenn du dich dabei wohl fühlst, mach das temporäre Nichtstun zu einem Ritual, das du in deinem Alltag integrierst.



## DER BLICK IN DIE FERNE

Durch die Arbeit am Computer ist der Blick ständig auf den Bildschirm fokussiert. Wende den Blick regelmässig weg vom Bildschirm Richtung Fenster und suche einen Punkt in der Ferne.

Was ist das Weitesten, das du mit blossen Auge erkennen kannst? Wandere mit den Augen den Horizont entlang. Das wirkt beruhigend und entspannt die Augen.

