

ACHTSAMKEIT im ALLTAG

Bewusster Umgang mit Stress in deinem täglichen Leben

Stress ist mittlerweile so alltäglich, beinahe „In“ geworden, dass man selbst bei aller Wachheit und Achtsamkeit oftmals ganz schön herausgefordert ist, seine Innere Ruhe zu bewahren.

Ich kenne das sehr gut von mir, als Hochsensible, kann es schon mal vorkommen, dass ich völlig entspannt wohin gehe, wo eher ein hoher Stresspegel herrscht und ich gestresst und angespannt nach Hause komme, weil ich (zu)viele von der Stressschwingung aufgenommen/übernommen habe. Ich habe schon ganz viel versucht und verschiedenste Varianten, wie ich möglichst zentriert und geerdet bleiben kann, selbst wenn das Umfeld „unter Stress steht“.

Ich möchte hier ganz ehrlich sein, dass ich für mich den Königsweg noch nicht gefunden habe, mal funktioniert es einwandfrei und manchmal halt weniger. Welche Methoden ich anwende werde ich dir später erklären, dann kannst du für dich selbst prüfen, was funktioniert und was nicht.

Jedenfalls ist auch hier das achtsame Beobachten des eigenen Verhaltens und der eigenen Stressmuster der erste Schritt für Veränderung.

Mir scheint es auch wichtig zu erwähnen, dass Stress nicht gleich Stress ist! Die meisten von euch wissen wohl, dass es den sogenannten positiven und den negativen Stress gibt.

Positiven Stress erleben wir als wahre Energiequelle, das ist dann der Fall, wenn wir in einer Arbeit voll aufgehen, die Zeit verfliegt und wir alles um uns herum vergessen. Eine gewisse Euphorie beflügelt uns unermüdlich mit unserer Beschäftigung weiterzumachen und die Motivation dafür kommt von ganz alleine aus unserem Innern heraus.

Also kann man sagen, dass wir positiven Stress vor allem dann erleben, wenn die Beweggründe für das Tun aus unserem Inneren kommen und wir keinen externen Motivator dafür brauchen (wie z.B. Bezahlung, oder eine Gegenleistung).

Es ist auch ganz interessant diesen Aspekt zu beleuchten und für sich herauszufinden, mit welcher Motivation man was macht. Ob die Beweggründe meine eigenen sind (weil es mich z.B. erfüllt und ich das Gefühl habe etwas Sinnstiftendes zu machen) oder ob es mehr eine Ausführung von Pflichten ist, die man eben machen muss.



ACHTSAMKEIT im ALLTAG

Was tun, wenn du ein Stressmuster erkennst?

Ich habe bei mir bemerkt, dass ich vor allem bei Dingen, die ich gut kann, oder die oft so neben her passieren wirklich oft im Autopilotenmodus fahre. Das heißt, ich mache einfach ohne bewusst bei der Sache zu sein und kann mich nachher nicht mehr daran erinnern, wie das Ganze genau von statten gegangen ist.

Natürlich hat eine gewisse Routine auch absolute Vorteile. Man kann relativ schnell, viel erledigen, was gerade bei Alltagsdingen schon praktisch sein kann. Jedoch ist Vorsicht geboten, wenn sich dieses Verhalten zu oft einschleicht. So geben wir die Ruder für unser Leben aus der Hand. Wir sind dann ganz einfach nicht bewusst im Hier und Jetzt und entscheiden oder handeln oft aufgrund alter, eingepprägter Muster, die mitunter heute gar nicht mehr stimmig für uns sein können.

Folgende Übungen können dir hier helfen erste Schritte in eine neue Richtung zu gehen:

- **Inne Halten**

Ganz simpel und sehr effektiv ist die Übung des inne Haltens. In dem Moment indem du dir bewusst wirst, dass du gerade auf Autopilot läufst sagst du innerlich „Halt“ oder „Stop“ (oder ein anderes für dich angemessen erscheinendes Wort) atmest 2-3 x tief durch und schaltest bewusst einen Gang im Tempo zurück.

Es kann sein, dass 2-3 Atemzüge auch zu wenig sind, weil dein System gerade so in einer eingefahrenen Schiene läuft, dass es sich anfühlt, als würdest du etwas falsch machen, wenn du es anders machst.

Du kannst es dir in etwas so vorstellen, als würde ein Zug, der immer die gleiche Strecke fährt entgleisen und es sind keine Schienen vorhanden. Die nicht vorhandenen Schienen wären dann das Symbolbild für dein neues Verhaltensmuster, dass sozusagen erst aufzubauen ist.

Es spricht ja auch nichts dagegen, dass du die gleiche Strecke weiter fährst, wenn die Schienen und der Zug noch kompatibel sind.

Bist du aber schon ein ICE Zug und fährst auf einer Zahnradbahn, kannst du dir vorstellen, dass das auf Dauer keine gesunde Lösung ist, weder für den Zug noch für die Schienen.

Also, halte inne und atme. Atme wirklich bewusst in dein Becken und deinen Bauch, eventuell auch hinunter in die Füße, es kann einige Zeit dauern, bis du wieder in deinem Körper ankommst und bereit bist, deiner Tätigkeit nachzugehen. Wenn du das dann machst, dann mache es bewusst gaaanz langsam.



ACHTSAMKEIT im ALLTAG

Wirklich so, also würdest du es das erste Mal machen.
Was dir nicht erspart bleiben wird, wenn du etwas ändern möchtest, ist dass es einige Male der bewussten Wiederholung braucht, bis dein Körper es als neue Gewohnheit annimmt und integriert.
Von circa 4 Wochen ist hier die Rede.

- **Rückschau**

Die Rückschau ist super dafür geeignet deine Tag zu reflektieren und fest zu halten was dir gut gelungen ist.

Es eignet sich verständlicherweise diese Übung am Abend, am besten direkt vor dem Schlafen gehen durchzuführen.

Ich kann dir dazu auch die [Abendmeditation](#) von mir empfehlen. Du findest sie unter den Audiodatein.

Nimm dir bewusst Zeit um in Ruhe deinen ganzen Tag nochmal Revue passieren zu lassen.

Viele Situationen werden einfach an dir vorüber ziehen, bei manchen wirst du länger hängen bleiben und andere wirst du schon ganz vergessen haben.

Versuche in jedemfall dich für Situationen, in denen dir etwas gut gelungen ist, zu loben.

Und für Situationen in denen du auf Autopilot warst, oder die dir als unangenehm erscheinen, kannst du ganz einfach die Dinge in Ruhe für dich so korrigiere, wie du glaubst, dass es besser gewesen wäre.

Dein Gehirn kann nicht unterscheiden, ob du etwas in echt erlebt hast, oder ob du es dir nur bildlich vorstellst. Also versuche diese Möglichkeit zu nutzen, um am Abend gut abschalten zu können und einen friedlichen Schlaf zu finden.

Ganz oft hilft diese Methode wirklich den Schlaf zu verbessern und friedlich aufzuwachen.

- **Bewusste Übergänge**

Wie schon erwähnt, haben wir alle immer wieder den Autopilotenmodus laufen, weil wir in vielen alltäglichen Dingen ganz einfach routiniert sind und so Zeit und Energie sparen.

Da spricht auch absolut nichts dagegen.

Durch das bewusste Wahrnehmen der Lücke zwischen 2 verschiedenen Handlungen schaffst du es ganz einfach, innerhalb weniger Sekunden wieder im Hier und Jetzt anzukommen.

Du könntest dir innerlich einfach sagen: „Okay, ich habe den Abwasch beendet und jetzt atme ich mal tief durch bevor ich in den Garten gehe und die Blumen gieße.“

Das reicht für den Anfang völlig aus.

ACHTSAMKEIT im ALLTAG

Qi Gong als Quelle für Zentrierung und Gelassenheit

Was ich aber definitiv sagen kann, seitdem ich mich bewusst mit dem Thema Stress auseinandersetzt und verschiedene Methoden übe, gelingt es mir auf jeden Fall immer schneller den Stress wieder abzugeben und in meine Mitte zu finden. Hier ist die effektivste Methode für mich, sicherlich das regelmäßige praktizieren von Qi Gong.

Es gibt unzählige Arten von Qi Gong, also die Chance ist groß, dass auch etwas dabei ist was dich anspricht. Beim Qi Gong lernt man vor allem mit seiner eigene Lebensenergie in Kontakt zu treten und wie man gezielt damit umgeht. Das heißt man lernt sie zu lenken oder durch Konzentration zu bündeln usw...

Viele Methoden aus dem Qi Gong helfen mir wirklich auf allen Ebenen. So kann ich mehr und mehr meine innere Ruhe bewahren. Das meiste was früher ein Drama war, kann ich heute mit Gelassenheit nehmen, und wie gesagt die Erdung und die Zentrierung gelingt täglich besser.

Also kann ich Qi Gong wirklich aus tiefsten Herzen empfehlen um einen gesunden Umgang mit Stress zu lernen.

An dieser Stelle gäbe es noch viel zu erzählen...falls dich diese Thema anspricht, dann empfehle ich dir sehr mal auf diese Seite zu schauen:

<http://karinamberger.at/angebote/qigong/>



Natürlich ist auch jede andere Bewegungsform die dir vor allem Spaß macht geeignet um Stress abzubauen und zu entspanne.

Solltest du einen wirklich stressigen Alltag haben, ist es auf alle Fälle ratsam zu prüfen was dir besser tut um in Balance zu bleiben, der Gang ins Fitness Studio oder eine entspannte Yin Yoga Einheit mit Meditation...

Yoga, sanftes Pilates, Feldenkrais, Wandern oder freies Tanzen eignen sich meiner Meinung nach hervorragend um Stress abzubauen und bewusst und gut wieder im eigenen Körper anzukommen.

Probiere verschiedenes aus, du wirst schnell merken was dein Körper wann mag.

Hast du vielleicht gerade eine entspannte Lebensphase, ist es natürlich als Ausgleich angenehm sich mal richtig auszupeinern und an seine Grenzen zu gehen. Hier eignen sich HIIT Workouts, Klettern oder Laufen mit Sprints sehr gut.

ACHTSAMKEIT im ALLTAG

Umgang mit Social Media und Co.

Was du aktiv und selbst in der Hand hast ist auf jeden Fall wie du mit Social Media, What's App und Co umgehst.

Ich bevorzuge die Variante (so gut es mir gelingt) maximal 2 mal am Tag meine Mails zu lesen. Auch mein Handy lass ich ganz gern mal zu Hause, oder schalte es am Wochenende ganz ab.

Es mag für viele komisch erscheinen mal nicht erreichbar zu sein, jedoch gewöhnt man sich sehr schnell an den Luxus ungestört seine Ruhe zu genießen, wenn man das denn möchte...

Massagen und jede Form der heilsamen Berührung

Da mein Herz nach wie vor sehr stark für Heilmassage und CranioSacrale Therapie schlägt und ich es einfach liebe diese Arbeit auszuführen, kann ich dir nur empfehlen auch solche Angebote in Anspruch zu nehmen.

Es gibt so viele verschiedene Therapeuten und Therapierichtungen, dass du sicher den richtigen Menschen deines Vertrauens finden wirst, in dessen Hände du dich mit einem guten Gefühl begeben kannst.

Fühlst du dich nicht wohl, oder merkst du du kannst dem Therapeuten nicht vertrauen rate ich dir von Herzen weiter zu suchen.

Es ist dein Körper und du musst nichts aushalten oder über dich ergehen lassen, was du nicht magst und dir nicht gut tut.

Du sollst dich nach einer Behandlung in jedem Fall leichter und entspannter und etwas wohler in deiner Haut fühlen!

Dass solche Behandlungen oft Prozesse in Gang setzen können ist gut, jedoch prüfe hier auch für dich wie weit du gehen willst!

Heilsame Kreise und Gruppe

Was ich dir weiters gut empfehlen kann ist, dass du dir eine Gruppe suchst, in der du dich Wohl und Willkommen fühlst. Es gibt mittlerweile ein großes Angebot an heilsamen Kreisen, oft speziell für Frauen, aber auch gemischt.

Der Austausch mit Gleichgesinnten kann enorm viel Druck und Last von den eignen Schultern nehmen.

Es ist auch wissenschaftlich erwiesen, dass z.B. das gemeinsame Meditieren, eine enorme Energie generiert und wahre Wunder vollbringen kann.

Hierzu kann ich dir das Buch [„Die Kraft der Acht“ von Lynne McTaggart](#) sehr ans Herz legen.

Wie du siehst gibt es viele Möglichkeiten, wie du lernen kannst mit Stress im Alltag gut umzugehen.

Ich hoffe du findest ein paar hilfreiche Anregungen, die mehr Entspannung und Leichtigkeit in dein Leben bringen können.

ACHTSAMKEIT im ALLTAG

„Wenn du dein Warum kennst,
ist das Wie nebensächlich.“



Alles liebe und viel Freude beim Bauen deiner neuen Schienen!

Astrid