

Ständig unter Strom?

Mit Hilfe Deiner 5 Sinne
einfach mal alle Fünfe gerade sein lassen



Ständig unter Strom?

Mit Hilfe Deiner 5 Sinne einfach mal alle Fünfe gerade sein lassen

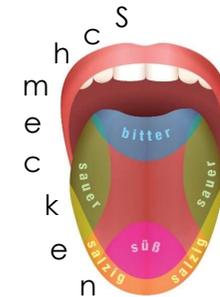


Es ist für uns selbstverständlich, dass wir unsere fünf Sinne einsetzen, um den Alltag zu meistern.

Doch unsere Sinne können, gezielt eingesetzt, noch viel mehr:
Sie können uns auch hervorragend unterstützen, wenn wir uns entspannen wollen.



Und das Beste:
Die Möglichkeiten sind nicht nur vielseitig, sondern auch einfach in den Alltag einzubauen.



Entspannung über den Sehsinn



Entspannungsmöglichkeiten über den Sehsinn



Der größte Teil unserer Wahrnehmung erfolgt über unsere Augen.
In der Zeit zwischen Aufwachen und Einschlafen sind unsere Augen wahre Hochleistungsmeister.

Und in unserem digitalen Zeitalter werden sie noch mal ganz besonders gefordert.
Denn egal ob am Arbeitsplatz oder privat – ob am Computer, Tablet, Smartphone oder vor dem Fernseher:
Oft sind unsere Augen starr auf einen Bildschirm gerichtet.

Dies führt dazu, dass wir unsere Augen immer nur für den Nahbereich beanspruchen. Für unser Gleichgewicht ist es also wichtig, unseren Blick auch mal in die Ferne schweifen zu lassen – oder unseren Augen generell mal eine kurze Pause zu gönnen.

Allerdings bietet uns unser Sehsinn auch viele Möglichkeiten, uns beim Entspannen zu unterstützen.

Entspannungsmöglichkeiten über den Sehsinn



Ich sehe was, was Du nicht siehst...

Im Idealfall machst Du gleichzeitig Kindern eine Freude, wenn Du dieses altbekannte Spiel mit ihnen spielst. Aber auch ohne Kinder bietet es Dir mehrere Möglichkeiten, Dich über Deine Augen zu entspannen.

- Wie würdest Du einer abwesenden Person Deine Umgebung beschreiben?
Alternativ kannst Du für diese Übung natürlich auch Fotos, Gemälde etc. wählen.

- Entspannung über Farben:

Welche Farben nimmst Du in Deiner Umgebung wahr?
Was siehst Du, was eine rote (grüne, gelbe, blaue ...) Farbe hat?

Farben wirken sich übrigens auch auf unser Wohlbefinden aus.
Welche Farben gefallen DIR besonders gut?

Entspannungsmöglichkeiten über den Sehsinn



- Der Blick in den Himmel (oder in die Ferne):

Gerade wenn unsere Augen viel durch Bildschirmarbeit gefordert sind, sollte unser Blick zum Ausgleich zwischendurch mal in die Ferne schweifen.

Nimm Dir zwischendurch etwas Zeit, um z. B.

- die Wolkenformationen am Himmel zu beobachten
- wahrzunehmen, was sich in Deiner Umgebung alles bewegt
- einfach mal einen Moment aus dem Fenster zu schauen

- Die 20-20-20-Regel:

Löse Deinen Blick **alle 20 Minuten** vom Bildschirm, um **für 20 Sekunden** etwas zu betrachten, was sich in mindestens **20 Metern Entfernung** befindet.

- Have a break...

Schließe nach einer erledigten Aufgabe einfach mal für einen Moment die Augen, bevor Du mit der nächsten beginnst. Besonders entspannend ist diese Übung, wenn Du gleichzeitig ganz bewusst ein- und ausatmest.

- Powernapping:

In der Mittagszeit erreicht unsere Energie häufig ihren Tagestiefpunkt.

Mit einem kurzen Mittagspausen-Nickerchen von 5 - 10 Minuten kannst Du dem entgegenwirken.

Mehr Informationen zu einem effektiven Powernapping findest Du z. B. hier:

<https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/leben/gesund-schule-studium-job/powernapping-1004114>

Entspannung über den Hörsinn



Entspannungsmöglichkeiten über den Hörsinn



Täglich sind unsere Ohren den unterschiedlichsten Geräuschen ausgesetzt. Manche davon empfinden wir als angenehm, andere stören uns. Und wieder andere drängen gar nicht erst in unser Bewusstsein.

Unsere Ohren ermöglichen uns, mit anderen kommunizieren zu können. Gleichzeitig sind sie immer in Alarmbereitschaft, um uns vor möglichen Gefahren warnen zu können.

Unser Hörsinn leistet also jeden Tag absolute Hochleistung – gerade da unsere Umgebung immer lauter wird.

Und trotzdem bietet er uns auch Möglichkeiten, über unser Gehör immer mal wieder Energie zu tanken.

Entspannungsmöglichkeiten über den Hörsinn



- Höre ganz bewusst Musik, die Dir gefällt

Konzentrieren kannst Du Dich hierbei z. B. auf

- die Melodie
- den Text
- die unterschiedlichen Instrumente (Welche Instrumente kannst Du heraushören?)
- nur auf ein bestimmtest Instrument (Was trägt z. B. das Klavier oder das Schlagzeug bei?)

- Auch Hörbücher, Hörspiele und Podcasts eignen sich hervorragend, um auf andere Gedanken zu kommen.

- Geräusche in Deiner Umgebung

Schließe Deine Augen und achte nur darauf, welche Geräusche Du gerade hörst.

- Auch die Natur bietet viele Möglichkeiten, mit denen Du über Deine Ohren entspannen kannst:

- das Rauschen des Windes
- Vogelgezwitscher
- Wasser (Regen, das Fließen eines Baches, eine Brandung etc.)

- Wie wirkt Stille auf Dich?

Entspannung über den Geruchssinn



Entspannungsmöglichkeiten über den Geruchssinn



Verglichen mit dem ausgeprägten Geruchssinn vieler tierischer Erdbewohner sind Menschen alles Andere als Spürnasen.

Trotzdem leistet unser Geruchssinn hervorragende Dienste.

Von „einen guten Riecher haben“ bis „jemanden nicht riechen können“:

Auch viele Sprichwörter weisen darauf hin, wie viele Entscheidungen unbewusst über unsere Nase getroffen werden.

Eine der Hauptaufgaben unseres Geruchssinns ist es, uns vor Gefahren zu warnen.

Doch der feine Ausbau unserer Nase lässt uns auch Genuss intensiver erleben und uns in Erinnerungen schwelgen.

Manchmal müssen wir einfach nur unserer Nase nachgehen...

Entspannungsmöglichkeiten über den Geruchssinn



Auch über die Nase können wir entspannen – z. B. in Form von kurzen Duftpausen.

Allein der Alltag bietet Dir schon eine große Auswahl an angenehmen Düften:

- Tee
- frisch aufgebrühter Kaffee
- warme Mahlzeiten
- Parfüm und Duschgel
- aufgeschnittene Zitrusfrüchte
- Kräuter
- frische Luft
(z. B. nach einem Regen oder kalte Winterluft)
- gemähter Rasen
- etc.

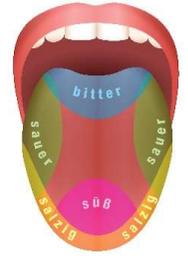
Unser Geruchssinn ermöglicht es uns auch, unsere Mahlzeiten noch intensiver zu genießen.

Und manche Gerüche rufen schöne Erinnerungen hervor.

Entspannung über den Geschmackssinn



Entspannungsmöglichkeiten über den Geschmackssinn



Die Möglichkeiten, unseren Geschmackssinn zum Entspannen zu nutzen, sind weniger vielfältig.

Doch Essen und Trinken wirkt sich dafür gleich an mehreren Stellen auf unser Wohlbefinden aus.

Je besser der Treibstoff, desto besser die Leistung.
Dies gilt auch für unseren Körper.

Nur ein Körper, der mit allen benötigten Nährstoffen versorgt ist, bleibt langfristig leistungsfähig.

Und unser Geschmackssinn hilft uns nicht nur dabei, Verdorbenes gar nicht erst zu uns zu nehmen.
Er macht es uns erst möglich, unsere Nahrungsaufnahme in vollen Zügen genießen zu können.

Entspannungsmöglichkeiten über den Geschmackssinn



Bewusstes Essen:

Häufig nehmen wir unsere Nahrung nebenbei ein – während der Arbeit, während wir vor dem Fernseher sitzen oder den Blick aufs Handy gerichtet haben.

Versuche zwischendurch mal, eine Mahlzeit ohne „Störfaktoren“ zu Dir zu nehmen, in dem Du Dich einfach nur auf Dein Essen und dessen Geschmack konzentrierst.

Welche Vorteile hat achtsames Essen?

- Du kannst Deine Mahlzeit viel intensiver genießen.
- Dein Körper erhält bessere Signale, welche Nahrung er verarbeiten soll
- Du merkst schneller, dass Du satt bist und isst somit weniger
- Du hörst rechtzeitig auf zu essen und fällst nach der Mahlzeit nicht ins Suppenkoma.

Entspannungsmöglichkeiten über den Geschmackssinn



Das Trinken nicht vergessen!

Eine Trinkpause ist eine der effektivsten Möglichkeiten, das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden.

Der menschliche Körper besteht aus einem erheblichen Anteil aus Wasser, das er nicht nur über Verdauung und Schwitzen, sondern insbesondere auch über die Atmung verliert.

Je besser Dein Körper mit Flüssigkeit versorgt ist, desto

- besser kannst Du Dich konzentrieren
- leistungsfähiger bist Du
- besser sind Deine Schleimhäute versorgt, die wiederum Deine Immunabwehr stärken

Es ist also wichtig, über den Tag verteilt regelmäßig nachzutanken.
Hier liefern Dir u. a. Wasser, Kräutertee und Saftschorlen guten Treibstoff.

Entspannung über den Tastsinn



Entspannungsmöglichkeiten über den Tastsinn



Unsere Haut ist unser größtes Organ.

Sie ist nicht nur unser Schutzwall gegen Außeneinflüsse.
Über sie nehmen wir ebenfalls eine Großzahl unserer Wahrnehmungen auf.

Dies gilt für Belastungen genauso wie für die ausgleichende Entspannung.

Entspannungsmöglichkeiten über den Tastsinn



Der Wechselarmguss

Schon Sebastian Kneipp hat die heilvolle Wirkung des Wassers auf den menschlichen Körper zu schätzen gewusst. Der Wechselarmguss ist so wirkungsvoll wie einfach umzusetzen.

Genauere Informationen zur Anwendung findest Du z. B. hier:

https://www.kneipp.com/de_de/kneipp-wissen/kneipp-anwendungen/wechselarmguss/

Bei manchen gesundheitlichen Beschwerden sollte auf einen Wechselarmguss verzichtet werden. Auch hierzu erfährst Du mehr über den oben aufgeführten Link.

Anti-Stress-Ball

Durch das mehrfache Drücken des Stress-Balls hast Du die Möglichkeit, kurzfristige Spannungen abzubauen.

Ein weiterer positiver Effekt ist, dass Du durch die bewusste Anwendung Deine Aufmerksamkeit auf den Moment lenkst. Außerdem soll das Kneten eines Stress-Balls die Konzentration fördern und die Muskulatur der Hände stärken.

Entspannungsmöglichkeiten über den Tastsinn



Den Wind um die Ohren wehen lassen

Wie fühlt es sich an, wenn der Wind um Deinen Kopf weht?
Mit etwas Phantasie kannst Du trübe Gedanken gleich mit fortwehen lassen.

Kreative Tätigkeiten

Egal ob Handwerken oder Basteln – etwas mit unseren Händen zu erschaffen, kann eine beruhigende Wirkung auf uns haben.

Einfach mal wieder etwas „begreifen“

Ertaste einen Gegenstand:
Welche Form hat er? / Wie aus welchem Material besteht er? / Wie fühlt er sich an? etc.

Weitere Entspannungsmöglichkeiten



Weitere Entspannungsmöglichkeiten



Entspannung durch Bewegung

Gerade wenn Du viel im Sitzen arbeitest, ist es wichtig, dass Du Deinem Körper zum Ausgleich auch Bewegung bietest. Diese kannst Du ganz leicht im Alltag einbauen:

- Denk daran, zwischendurch mal aufzustehen.
- Nutze Treppen statt Aufzüge
- Recke und strecke Dich zwischendurch
- Kreise zwischendurch mit den Schultern
- Progressive Muskelentspannung:
Spanne einzelne Muskeln bewusst an, halte die Spannung für einen Moment und lass dann wieder locker
- Gehe in der Pause spazieren
- Nimm das Tempo aus dem Tag, in dem Du einfach mal bewusst langsam gehst.
 - Wie verändert sich Dein Gang dabei?
 - Hast Du dadurch eine aufrechtere Haltung?

Weitere Entspannungsmöglichkeiten

Atemübungen

Stress wirkt sich auch auf unsere Atmung aus. Je mehr wir gerade unter Strom stehen, desto flacher wird unsere Atmung. Gleichermäßen beeinflusst unsere Atmung aber auch unseren Stresspegel.

Mit einer tiefen und bewussten Atmung können wir auch unsere Stimmung positiv beeinflussen.



Tiefes Ein- und Ausatmen:

Nimm Dir ein paar Minuten Zeit und konzentriere Dich einfach nur auf Deinen Atem. Atme durch die Nase ein und stell Dir vor, wie Du bis zum Bauchnabel atmest.

Lege Deine Hand auf den Bauch und beobachte, wie sich der Bauchraum mit dem Einströmen der Luft langsam weitet. Atme nun wieder aus und lass Dir hierbei noch mehr Zeit als beim Einatmen. Auf diese Weise sorgst Du dafür, dass die komplette verbrauchte Luft den Körper verlässt und Du mit dem nächsten Atemzug wieder möglichst viel Sauerstoff aufnehmen kannst.

4-7-8-Methode:

- Zähle bei der Einatmung (über die Nase) gedanklich bis 4
- Halte dann die Luft an und zähle bis 7
- Während der Ausatmung (durch den Mund) zählst Du bis 8.
Hierbei kannst Du z. B. die Lippenbremse einsetzen, in dem Du langsam pustest oder die Lippen zu einem „sch“ oder „pfff“ formst.

Weitere Informationen und Atemübungen findest Du z. B. hier:

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Atemtherapie-Mit-Uebungen-einfach-entspannen,atemtherapie100.html>

Weitere Entspannungsmöglichkeiten



Bewusstes Innehalten:

Häufig konzentrieren wir uns mehr auf das, was uns fehlt als auf das, was wir haben. Letztendlich ist beides von Bedeutung:

Der Blick auf das, was uns fehlt, treibt uns an, unsere Leistungen noch weiter zu verbessern. Indem wir betrachten, was wir alles haben, lernen wir dieses erst zu schätzen und können uns über unsere Erfolge freuen.

Nimm Dir täglich ein paar Minuten Zeit und denk darüber nach

- was Du heute Schönes erlebt bzw. worüber Du Dich gefreut hast
- was Du generell alles im Leben hast

Konzentriere Dich hierbei nicht nur auf die großen Ereignisse.

Häufig sind es auch die kleinen Dinge des Alltags, die uns Freude bereiten können.

Und Vieles, was für uns selbstverständlich ist, ist für andere ein Luxus.

Nicht die Glücklichen sind dankbar – sondern die Dankbaren sind glücklich.

Francis Bacon (1561-1626), engl. Staatsmann u. Philosoph