

Stressabbau für alle

Körperliche Methoden

- **Bewegung und Sport:**

- *Anwendung/Beispiel:* Regelmäßige körperliche Aktivität – je nach Vorliebe z.B. Ausdauersport (Joggen, Radfahren, Schwimmen), Krafttraining oder Tanzen. Auch schon ein flotter **Spaziergang** oder Treppensteigen im Alltag zählen als Bewegung. Wichtig ist, etwas zu finden, das Spaß macht und regelmäßig durchgeführt wird.
- *Wirkung/Vorteile:* Körperliche Bewegung gilt als klassischer Stresskiller: Sie baut Stresshormone wie Cortisol ab und schüttet **Endorphine** (Glückshormone) aus. Sport verbessert die Schlafqualität und erhöht die **mentale Widerstandskraft** gegenüber Stress. Bereits 30 Minuten Bewegung täglich können Anspannung lösen, die Stimmung heben und das Energielevel steigern.
- *Einschränkungen:* Bei bestehenden **Gesundheitsproblemen** sollte die Art und Intensität der Bewegung angepasst werden (ggf. ärztlich abklären). Überlastung oder falsches Training kann Verletzungen verursachen – daher langsam steigern und auf den Körper hören. Ansonsten gibt es wenige Einschränkungen, da für nahezu jedes Fitnesslevel eine geeignete Bewegungsform existiert (von Spaziergang bis Schwimmen).
- *Eignung bei körperlichen Beschwerden:* Auch bei chronischen Beschwerden oder Autoimmunerkrankungen ist moderate Bewegung oft hilfreich. Sie kann Muskelverspannungen lindern und z.B. bei Rückenbeschwerden oder Fibromyalgie zur Schmerzlinderung beitragen (durch Durchblutungsförderung und Endorphine). Wichtig: **angepasste Intensität** wählen (bei Gelenkproblemen z.B. **Schwimmen** oder **Yoga** statt Joggen). Insgesamt fördert Bewegung den Kreislauf und das Immunsystem und ist deshalb gerade bei Stresssymptomen körperlich sinnvoll.
- *Eignung bei wenig Zeit:* Selbst kurze Einheiten helfen: Bei Zeitmangel können **Mikro-Workouts** (z.B. 7-Minuten-Training oder HIIT-Intervalle) oder **kurze Dehnübungen** und Spaziergänge eingebaut werden. Jede Bewegung zählt – auch Treppen statt Aufzug oder ein 10-Minuten Spaziergang in der Mittagspause zeigen Wirkung. Die Stressreduktion setzt bereits nach ein paar Minuten Aktivität ein, sodass auch kleine Bewegungspausen effektiv sind.

- **Progressive Muskelentspannung (PMR):**

- *Anwendung/Beispiel:* Eine Entspannungstechnik nach Jacobson: Man liegt oder sitzt bequem und spannt **nacheinander einzelne Muskelgruppen** für einige Sekunden an, um sie dann ~30 Sekunden bewusst zu entspannen. Dies geschieht meist angeleitet (durch einen *Kursleiterin* oder eine Audio-Anleitung). Typische Übungen sind z.B. **Fäuste ballen, Schultern hochziehen** oder **die Augen fest schließen** und anschließend locker lassen. Ursprünglich werden in einer langen Sitzung alle wichtigen Muskelgruppen durchgegangen, es gibt aber auch **Kurzprogramme** mit ausgewählten Muskelgruppen.
- *Wirkung/Vorteile:* PMR führt zu tiefer körperlicher Entspannung und reduziert muskuläre Anspannung. Es ist die Entspannungsmethode mit den **zuverlässigsten wissenschaftlichen Wirkungsnachweisen**. Studien belegen vielfältige positive Effekte, etwa weniger **Spannungskopfschmerz**,

niedrigeren Blutdruck und generell eine ausgeprägte **Entspannungsreaktion** des Körpers. Viele Menschen berichten nach regelmäßigem Üben von besserem Schlaf und weniger innerer Unruhe. Insgesamt hilft PMR nachweislich dabei, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern.

- *Einschränkungen:* Es sind kaum Nebenwirkungen bekannt – PMR ist **leicht erlernbar** und für nahezu jede Person geeignet. Wichtig ist ein ruhiger Ort, um sich konzentrieren zu können. Personen, die Schwierigkeiten haben still zu sitzen/liegen oder sich auf Körperempfindungen zu fokussieren, könnten anfangs Übung brauchen. Bei akuten Muskel- oder Gelenkverletzungen sollte man betroffene Partien auslassen, aber insgesamt hat PMR keine gravierenden Einschränkungen und wird sogar als **Therapiemethode** in Psychologie und Medizin häufig eingesetzt.
- *Eignung bei körperlichen Beschwerden:* Sehr gut geeignet. PMR lindert **Muskelverspannungen** und dadurch verbundene Schmerzen. Besonders bei Spannungskopfschmerzen wird es empfohlen; bei Migräne und Bluthochdruck kann es begleitend helfen. Positive Effekte wurden auch bei chronischen Erkrankungen (z.B. koronare Herzkrankheit, Asthma, Diabetes, Krebs) beobachtet. Da die Methode sanft ist und im Liegen ausgeführt werden kann, ist sie auch für Menschen mit Schmerzen oder eingeschränkter Mobilität gut anpassbar.
- *Eignung bei wenig Zeit:* Eine vollständige PMR-Session dauert klassisch ~20–30 Minuten, doch es gibt **verkürzte Varianten**. Beispielsweise kann man nur die größten Muskelgruppen (Beine, Arme, Schultern, Gesicht) anspannen und entspannen – das dauert ca. 5–10 Minuten. Für zwischendurch eignen sich **einzelne Übungen**: z.B. Schultern einige Sekunden hochziehen und fallen lassen oder Hände zu Fäusten ballen und lösen – solche Mini-Übungen aus der PMR können in 1–2 Minuten spürbar entspannen. Insgesamt ist PMR relativ flexibel – von der Kurzpause bis zur ausführlichen Einheit.
- **Yoga:**
 - *Anwendung/Beispiel:* **Yoga** kombiniert körperliche Übungen (Asanas) mit Atemtechniken und Meditation. In westlichen Ländern ist Hatha-Yoga verbreitet, bei dem man durch verschiedene Körperhaltungen und Dehnungen Kraft und Flexibilität trainiert und gleichzeitig bewusst ruhig atmet. Die Endpositionen der Asanas können nur eingenommen werden, wenn man bestimmte Muskelgruppen **entspannt** – so fördert jede Übung aktiv die Entspannung der Muskeln. Es gibt von sanftem Yoga (Yin, Restorative) bis dynamischem Power-Yoga viele Stilrichtungen, geeignet für Anfänger*innen bis Fortgeschrittene.
 - *Wirkung/Vorteile:* Regelmäßiges Yoga wirkt nachweislich entspannend und **ganzheitlich** positiv auf die Gesundheit. Studien zeigen, dass Yoga die Stresshormonspiegel senken kann (weniger **Kortisol** im Blut), sowie Blutdruck und Puls verringert. Auch Blutzucker- und Cholesterinwerte können sich verbessern. Damit sinkt langfristig das Risiko stressbedingter Erkrankungen, insbesondere Herz-Kreislauf-Leiden. Zusätzlich stärkt Yoga Beweglichkeit und Muskelkraft. Viele Anwender berichten über **innere Ruhe**, bessere Stimmung und Konzentration durch Yoga-Praxis.
 - *Einschränkungen:* Gewisse körperliche Einschränkungen (z.B. akute Bandscheibenprobleme oder starke Gelenkschmerzen) können einige Yoga-Posen ungeeignet machen – hier sollten Übungen angepasst oder ausgesetzt werden. Anfänger sollten vorsichtig üben und auf ihren Körper hören, um Überdehnungen zu vermeiden. **Schwangere** oder Menschen mit

Bluthochdruck können fast immer Yoga machen, sollten aber spezielle Varianten/Moderationen nutzen. Generell ist Yoga sehr anpassbar; bei ernsthaften gesundheitlichen Bedenken empfiehlt sich Rücksprache mit dem Arzt und Üben unter Anleitung.

- *Eignung bei körperlichen Beschwerden:* **Sanfte Yogaübungen** sind auch bei vielen chronischen Beschwerden hilfreich. Beispielsweise kann Yoga während einer **Krebstherapie** die psychische Gesundheit stärken. Bei Depressionen, Arthrose und Bluthochdruck wurden positive Effekte durch Yoga in Studien erzielt. Bei Autoimmunerkrankungen mit Gelenkschmerzen (z.B. rheumatoider Arthritis) können angepasste Yoga-Übungen die Beweglichkeit erhalten und Stress reduzieren, was oft Entzündungsschübe mildert. Wichtig ist, die Intensität an die tagesaktuelle Verfassung anzupassen – notfalls auf sehr schonende Formen (z.B. Yoga im Sitzen) ausweichen.
- *Eignung bei wenig Zeit:* Eine typische Yogastunde dauert 60–90 Minuten, aber man kann Yoga auch in kürzere Einheiten einteilen. Bereits eine **kurze Sequenz** am Morgen (z.B. 10 Minuten Sonnengruß) oder gezielte Dehnübungen zwischendurch lockern Muskeln und beruhigen den Geist. Einige Yoga-Übungen (wie einfache **Atemübungen** oder die Haltung des Kindes) lassen sich in 2–5 Minuten ausführen und können akuten Stress abbauen. Für optimale Wirkung empfiehlt sich jedoch eine regelmäßige Praxis, z.B. jeden Abend 15 Minuten sanftes Yoga zur Entspannung.

- **Massage:**

- *Anwendung/Beispiel:* **Massagen** lassen sich sowohl professionell (Physiotherapeutin, Masseurin) als auch im Alltag (z.B. Partner*in massiert Nacken, Selbstmassage mit einer Faszienrolle) einsetzen. Typische Beispiele sind **Rücken- und Nackenmassagen** bei Verspannungen, **Akkupressur-Massagen** oder Fußreflexzonenmassagen zur Entspannung. Die Anwendung kann je nach Massageart wenige Minuten (z.B. kurze Nackenmassage) bis zu einer Stunde dauern (Ganzkörpermassage).
- *Wirkung/Vorteile:* Massagen sind seit Jahrhunderten eine bewährte Methode, um Körper und Geist zu entspannen. Durch Kneten und Drücken der Muskeln werden **Verspannungen gelöst** und die Durchblutung gefördert. Das lindert Schmerzen und senkt Stress. Regelmäßige Massagen bauen nachweislich Stress ab und **verbessern das Wohlbefinden**, u.a. durch vermehrte Ausschüttung von Serotonin und Endorphinen. Viele Menschen fühlen sich nach einer Massage ruhiger, schlafen besser und haben weniger Kopfschmerzen. Auch langfristig kann Massage durch Entspannung des Körpers die **Stressresilienz** erhöhen.
- *Einschränkungen:* Eine Massage erfordert in der Regel eine zweite Person oder einen Termin – spontane Anwendung ist also begrenzt. Nicht geeignet ist Massage bei **akuten Entzündungen**, Fieber, offenen Wunden oder bestimmten Krankheiten (hier kann Massage schädlich sein). Schwangere sollten sich nur speziell und fachkundig massieren lassen. Manche Menschen mögen keine Berührung oder finden nicht gut entspannen dabei – für sie ist diese Methode weniger effektiv. Insgesamt gilt: Im Zweifelsfall ärztlich abklären, ob eine Massage unbedenklich ist.
- *Eignung bei körperlichen Beschwerden:* Besonders geeignet bei **Muskelverspannungen**, Rückenschmerzen oder stressbedingten Nackenschmerzen. Menschen mit chronischen Schmerzen (z.B. im Schulter-Nacken-Bereich) profitieren oft von regelmäßigen Massagen zur Linderung. Bei Autoimmunerkrankungen mit Muskelschmerzen oder Fibromyalgie kann

sanfte Massage wohltuend sein und die Schmerzsymptomatik verbessern. Vorsicht ist geboten, wenn entzündliche Schübe vorliegen – in solchen Phasen eher pausieren. Insgesamt können Massagen sowohl körperliche Schmerzen lindern als auch psychisch beruhigen, was bei vielen stressverschlechterten Symptomen hilfreich ist.

- *Eignung bei wenig Zeit:* Eine vollständige Massage beansprucht meist etwas Zeit (üblich sind 30–60 Minuten für professionelle Massagen). Bei akutem Stress im Alltag ist dies nicht immer realisierbar. Als Alternative kann man **Kurz-Massagen** einbauen: z.B. 5 Minuten die Schläfen, den Nacken oder die Hände selbst massieren. Diese kurzen Anwendungen können bereits Entlastung bringen. Insgesamt ist Massage weniger “schnell zwischendurch” möglich als andere Methoden – sie eignet sich besser als fest eingeplanter Erholungspunkt (z.B. einmal im Monat eine Massage zur Prävention von Stressfolgen).

Mentale Techniken

- **Autogenes Training:**

- *Anwendung/Beispiel:* Ein konzentratives **Selbstentspannungsverfahren**: Man sitzt oder liegt entspannt und spricht sich **formelhafte Sätze** innerlich vor, um einen Ruhezustand herbeizuführen. Klassische Formeln sind z.B. „*Mein rechter Arm ist ganz warm*“ (Wärmeübung) oder „*Das Herz schlägt ruhig und gleichmäßig*“. Durch diese gedankliche Fokussierung auf Schwere, Wärme, ruhigen Atem etc. stellt sich nach und nach ein Zustand tiefer Entspannung ein. Das Training wird meist über einige Wochen täglich geübt, bis man es selbstständig anwenden kann.
- *Wirkung/Vorteile:* Autogenes Training gilt als ebenso wirksam wie andere Entspannungsmethoden – es löst eine ähnliche **Entspannungsreaktion** im Körper aus. Bei regelmäßiger Anwendung kann es körperliche Funktionen positiv beeinflussen (z.B. Puls, Verdauung) und langfristig Stresssymptome reduzieren. Bereits nach 2–3 Wochen Übung berichten viele von ersten Erfolgen (z.B. weniger innere Unruhe). Besonders hilfreich ist es bei **psychosomatischen Beschwerden**: Es kann Erschöpfung, Nervosität, Schlafstörungen und sogar Schmerzzustände bessern. Insgesamt fördert es die Fähigkeit, sich **willentlich zu entspannen**, was im Alltag zu mehr Gelassenheit verhilft.
- *Einschränkungen:* Autogenes Training muss – wie der Name andeutet – **trainiert** werden. Nicht jeder erzielt sofort Erfolge; anfangs stehen die Formeln oft im Widerspruch zum aktuellen Empfinden (man fühlt sich z.B. gar nicht ruhig), was zu Zweifeln führen kann. Es erfordert Konzentration, Bereitschaft und Geduld. Als schwieriger zu erlernen gilt es insbesondere für sehr unruhige oder skeptische Personen. In seltenen Fällen wird vom autogenen Training abgeraten, z.B. bei akuten Psychosen oder schweren Zwangsstörungen, da die Innenschau dort kontraindiziert sein kann. Wer Schwierigkeiten hat, kann mit geführten Audio-Anleitungen üben oder alternative Methoden wählen.
- *Eignung bei körperlichen Beschwerden:* Gut geeignet, da es körperlich **schonend** ist – man liegt nur da und entspannt sich. In der Medizin wird es breit eingesetzt, z.B. zur Unterstützung bei **Schmerzpatienten** (Migräne, chronische Schmerzen) oder Bluthochdruck, um durch Ruhe den Körper positiv zu beeinflussen. Auch bei Autoimmunerkrankungen kann autogenes

Training hilfreich sein, um das **überreizte Stressniveau** des Körpers zu senken und z.B. Schübe abzuschwächen (Stress gilt oft als Trigger). Wichtig: Nicht bei akuten schweren Depressionen oder Psychosen alleine anwenden (hier nur mit Therapeuten). Bei körperlichen Beschwerden ohne solche psychischen Kontraindikationen ist es eine sichere und hilfreiche Methode.

- *Eignung bei wenig Zeit:* Einzelne Übungen dauern ca. 5–15 Minuten. Kurze Einheiten (unter 30 Minuten) sind meist effektiver als sehr lange Sitzungen. Wer geübt ist, kann in wenigen Minuten in einen Entspannungszustand kommen – z.B. in der Mittagspause kurz Augen schließen und Formeln durchgehen. **Anfänger** benötigen etwas mehr Zeit und Ruhe, um hineinzufinden, und sollten idealerweise täglich üben (z.B. morgens und abends je 10 Minuten). Als Sofortmaßnahme in Akutstress ist autogenes Training weniger spontan nutzbar, da es eben Übung voraussetzt. Mit etwas Erfahrung kann es aber auch in kurzer Form (einige tiefe Atemzüge mit Formel wie „ich bin ruhig“) helfen, sich zu sammeln.

- **Meditation und Achtsamkeit:**

- *Anwendung/Beispiel:* **Meditation** umfasst Techniken, bei denen man meist im Sitzen (oder Liegen) die Aufmerksamkeit bündelt, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Einfache Methode: in stiller Umgebung auf den **Atem achten**, Augen schließen und jeden Atemzug bewusst verfolgen. Alternativ kann man ein **Mantra** (Wort oder Laut wie “Om”) leise wiederholen oder in Gedanken eine **Szene visualisieren**. Bei **Achtsamkeitsübungen** fokussiert man sich auf den gegenwärtigen Moment, z.B. indem man alle Körperempfindungen von Kopf bis Fuß wahrnimmt (Body-Scan) oder achtsam eine Tasse Tee trinkt. Auch **bewegte Meditationen** gibt es – z.B. Tai-Chi oder Qigong, wo langsame Bewegungen mit Konzentration verbunden werden. Wichtig ist, eine Haltung des nicht-wertenden Beobachtens einzunehmen.
- *Wirkung/Vorteile:* Regelmäßige Meditation senkt nachweislich Stress: Sie löst im Körper eine **ausgeprägte Entspannungsreaktion** aus, vergleichbar mit PMR oder Hypnose. Viele Studien zeigen positive Effekte, u.a. auf **Bluthochdruck, Stresshormone und Angstsymptome**. Schon **fünf Minuten** ruhiges, bewusstes Atmen können akuten Stress deutlich mindern, den Herzschlag beruhigen und Grübelkreise durchbrechen. Langfristig fördert Meditation die **Konzentration**, innere Gelassenheit und kann helfen, Stresssituationen souveräner zu begegnen. Ein bekanntes Programm ist z.B. die **achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)**, das in Studien seine Wirksamkeit gegen Stress, Depression und Angst bewiesen hat. Insgesamt bietet Meditation eine nachhaltige Möglichkeit, die mentale Stärke und Ruhe zu erhöhen.
- *Einschränkungen:* Meditation erfordert – ähnlich wie autogenes Training – etwas **Übung** und Geduld. Die besten Effekte stellen sich ein, wenn man es regelmäßig praktiziert; anfangs schweifen Gedanken oft ab, was normal ist. Wichtig ist dranzubleiben, da mit der Zeit die Fähigkeit zur schnellen Entspannung steigt. Nicht jeder findet sofort Zugang – manche empfinden z.B. langes Stillsitzen als schwierig. Hier können kurze Einheiten oder geführte Meditationen per App/Audio helfen. Größere Einschränkungen gibt es kaum: Bei schweren psychischen Problemen (Traumata, schwere Depression) sollten Meditationseinsteiger ggf. professionelle Anleitung suchen, da in seltenen Fällen aufsteigende innere Themen belastend sein könnten. Insgesamt ist Meditation aber für die meisten Menschen – unabhängig von Alter oder Fitness – geeignet.

- *Eignung bei körperlichen Beschwerden:* Sehr gut geeignet, da keine physische Anstrengung nötig ist. Menschen mit chronischen Schmerzen oder Autoimmunerkrankungen profitieren oft, weil Achtsamkeitsmeditation hilft, den **Umgang mit Schmerz** zu verbessern und das **Immunsystem** positiv zu beeinflussen. Meditation kann Herz-Kreislauf-Probleme mildern (durch Blutdrucksenkung) und die allgemeine Entzündungsbereitschaft senken, was körperlichen Symptomen zugutekommt. Wer körperlich stark eingeschränkt ist, kann notfalls auch im Liegen meditieren. Insgesamt kann Meditation trotz körperlicher Beschwerden praktiziert werden und sogar Beschwerden (wie Schlafstörungen, Blutdruck) verbessern.
- *Eignung bei wenig Zeit:* **Bereits wenige Minuten** zählen – selbst 5–10 Minuten tägliche Meditation zeigen Effekte. Anfangs fällt das Abschalten evtl. schwer, doch mit steigender Übung genügen kurze Sitzungen, damit Entspannung eintritt. Für Eilige gibt es **Mini-Meditationen**: z.B. 1 Minute Augen schließen und nur 10 Atemzüge zählen, oder eine 2-minütige Achtsamkeitsübung am Schreibtisch. Auch im Alltag kann man Achtsamkeit einbauen (etwa beim Zähneputzen nur auf die Tätigkeit konzentrieren). Optimal ist natürlich mehr Zeit (viele nutzen 10–20 Minuten morgens oder abends für Meditation). Doch auch bei wenig Zeit ist die Methode anpassbar – **Konsistenz** (täglich kurz) ist wichtiger als Sitzungsdauer.

Alltagstaugliche Mini-Übungen

- **Tiefenatemübungen:**
 - *Anwendung/Beispiel:* Bewusste **tiefe Bauchatmung** als schnelle Beruhigungstechnik. Z.B. die **4-7-8-Methode**: 4 Sekunden durch die Nase einatmen, 7 Sekunden Atem anhalten, 8 Sekunden langsam durch den Mund ausatmen – und das Ganze viermal wiederholen. Alternativ einfach 5-mal hintereinander tief in den Bauch einatmen (Bauchdecke hebt sich) und langsam ausatmen. Wichtig ist, sich dabei auf den Atem zu konzentrieren und ggf. die Augen zu schließen, um Reize auszublenden.
 - *Wirkung/Vorteile:* Tiefe Atemzüge signalisieren dem Körper **Entwarnung** und aktivieren den Parasympathikus (Ruhenerv). Dadurch sinken Herzfrequenz und Blutdruck, man wird ruhiger. Atemübungen können in **Sekunden** Stress reduzieren, weil sie das physiologische Stressmuster (flache, schnelle Atmung) durchbrechen. Viele Menschen verspüren sofort weniger Anspannung, klarere Gedanken und lösen auch körperliche Stresssymptome wie Zittern oder Schweiß etwas auf. Die Methode ist wissenschaftlich als Teil vieler Entspannungsverfahren anerkannt und praktisch immer verfügbar.
 - *Einschränkungen:* Kaum – tiefes Atmen ist natürlich und ungefährlich. Lediglich bei **Hyperventilation** oder Panikattacken sollte man vorsichtig dosieren (nicht zu schnell hintereinander tief atmen, sonst kann Schwindel auftreten). Menschen mit schweren **Lungenerkrankungen** sollten auf ihren Arzt hören, aber i.d.R. sind angepasste Atemübungen auch dort hilfreich. Wichtig ist, eine Technik zu finden, die angenehm ist (manche mögen lieber zählend atmen, andere lieber mit einem Mantra).
 - *Eignung bei körperlichen Beschwerden:* Sehr geeignet, da null körperliche Belastung. Bei Schmerzen hilft ruhiges Atmen oft, die Schmerzwahrnehmung zu verringern (wird z.B. auch bei Wehenschmerz angewandt). Bei Herz-Kreislauf-Problemen oder Asthma kann gezielte Atmung Anfälle bzw. Herzklopfen mindern. Insgesamt profitieren Menschen mit körperlichen

Symptomen stark, weil sich z.B. **Muskelspannung** und **Herzrasen** durch Atemübungen senken lassen.

- *Eignung bei wenig Zeit:* Perfekt für Zwischendurch – eine einzelne Übung dauert **eine bis fünf Minuten**. Man kann sogar in akuter Stress-Sekunde einmal tief durchatmen (ein- und aus) und erzielt schon Effekt. Atemübungen lassen sich überall einbauen (am Schreibtisch, im Auto an der Ampel, im Bett vorm Schlafen). Sie benötigen praktisch keine Vor- oder Nachbereitung und sind daher die wohl zeiteffizienteste Entspannungstechnik.
- **Kurzes Muskelentspannen (Anspannen & Loslassen):**
 - *Anwendung/Beispiel:* Eine Mini-Übung angelehnt an die progressive Muskelentspannung: **Alle Muskeln gleichzeitig anspannen**, ein paar Sekunden halten (5–10 Sek.), dann plötzlich loslassen und die Entspannung im ganzen Körper nachspüren. Alternativ nacheinander einzelne Bereiche kurz anspannen: z.B. Schultern hochziehen und fallen lassen (mehrfach), Hände zu Fäusten ballen und öffnen, Gesicht zur Grimasse verziehen und lockerlassen. Diese Übungen kann man im Sitzen oder Stehen ausführen, unauffällig auch zwischendurch im Büro.
 - *Wirkung/Vorteile:* Durch das kurzen Anspannen mit folgendem Loslassen werden **Muskelverkrampfungen gelöst**. Man spürt den Kontrast zwischen Spannung und Entspannung deutlicher und der Körper fährt insgesamt herunter. Diese Technik kann innerhalb von Sekunden **körperliche Unruhe** abbauen – oft merkt man erst, *wo* man verspannt war, wenn es sich löst. Sie fördert die Durchblutung der Muskeln und kann dadurch z.B. Nackenbeschwerden oder verkrampfte Hände entspannen. Zusätzlich lenkt die konzentrierte körperliche Aktion den Kopf kurz vom Stressor ab, was mentalen Abstand schafft.
 - *Einschränkungen:* Vorsicht bei **akuten Verletzungen**: Nicht in bereits schmerzende/entzündete Muskeln stark hineinspannen. Bei Neigung zu Wadenkrämpfen o.Ä. die entsprechenden Partien aussparen. Ansonsten ist diese Übung sehr niedrigschwellig. Menschen mit sehr hohem Blutdruck sollten extremes Pressen vermeiden. Insgesamt aber eine simple Methode ohne spezielle Anforderungen – keine größeren Einschränkungen bekannt.
 - *Eignung bei körperlichen Beschwerden:* Gut geeignet, da sie individuell angepasst werden kann. Wer z.B. **Rückenprobleme** hat, kann eher die Arme, Schultern, Gesichtsmuskeln anspannen und muss nicht die Problemzone forcieren. Oft hilft das gezielte Entspannen gerade bei Spannungsschmerzen (Nacken, Kopf). Bei chronischen Schmerzen kann die Übung leichte Linderung bringen, indem sie den Muskeldruck reduziert. Für Menschen mit Bewegungseinschränkungen: man kann auch mental anspannen (nur Vorstellung), falls echte Bewegung nicht geht – allein die Atemtechnik dazu kann ähnlich beruhigen.
 - *Eignung bei wenig Zeit:* Sehr hoch – die Übung lässt sich in **unter einer Minute** durchführen, je nach Bedarf auch mehrfach hintereinander. Man kann sogar am Schreibtisch einmal kurz den ganzen Körper anspannen und lockerlassen, was praktisch keinen Zeitaufwand darstellt. Ideal als **aktive Kurzpause** zwischendurch, um schnell Entspannung zu spüren.
- **Bewegungspause an frischer Luft:**
 - *Anwendung/Beispiel:* Sobald Stress überhandnimmt, eine **richtige Pause** einlegen und den Ort wechseln. Ideal: **Fenster öffnen** oder vor die Tür gehen. Einige Male tief die frische Luft einatmen. Dabei den Körper recken und **strecken** – Arme nach oben, zur Seite, Rücken durchbiegen, auf Zehenspitzen gehen (was gerade gut tut). Alternativ einen **5-Minuten-Spaziergang** um den

Block machen. Wichtig: währenddessen Arbeit und Sorgen liegen lassen, bewusst Umgebung wahrnehmen (den Himmel, Bäume, Geräusche).

- *Wirkung/Vorteile:* Sauerstoffzufuhr und leichte Bewegung kurbeln den Kreislauf an und vertreiben das Stressgefühl aus dem Körper. **Tageslicht** und Naturreize (selbst der Blick aus dem Fenster ins Grüne) beruhigen nachweislich das Nervensystem. Oft relativiert sich ein Problem, sobald man wortwörtlich Abstand gewinnt – draußen erscheint vieles **weniger drückend**, und visuelle Eindrücke bringen auf andere Gedanken. Auch körperlich löst schon kurzes Recken die angesammelten Verspannungen, besonders im Rücken und Nacken. Eine Bewegungspause wirkt somit doppelt: körperlich entspannend und mental erfrischend, man kehrt mit klarem Kopf zurück.
- *Einschränkungen:* Im hektischen Arbeitsalltag meint man oft, “keine Zeit” für Pausen zu haben – doch gerade dann ist die Unterbrechung wichtig. Eventuell muss man Überwindung aufbringen, wirklich aufzustehen. Bei sehr schlechtem Wetter oder wenn man ortsgebunden ist, kann man zumindest innen lüften und sich im Raum bewegen. Ansonsten wenige Einschränkungen: selbst wer **körperlich eingeschränkt** ist, kann oft kurz an die frische Luft (z.B. mit Aufzug nach draußen) oder zumindest am offenen Fenster atmen.
- *Eignung bei körperlichen Beschwerden:* Frische Luft und sanfte Bewegung tun in der Regel auch bei körperlichen Problemen gut. Bei Herz-Kreislauf-Beschwerden kann schon langsames Gehen an der Luft den Blutdruck etwas senken und die Laune heben. Menschen mit chronischen Schmerzen profitieren mental davon, aus der Schmerz-Umgebung rauszukommen und vielleicht wärmende Sonne oder eine schöne Aussicht zu spüren, was ablenkt. Natürlich sollte man die Intensität der Bewegung der eigenen Kondition anpassen (bei starker Erschöpfung reicht auch 2 Minuten Sitzen am offenen Fenster). Insgesamt sehr geeignet, da diese Methode keine Anstrengung erfordert, aber viel bewirken kann.
- *Eignung bei wenig Zeit:* Optimal, denn eine **Minipause von 5 Minuten** reicht oft schon. Einmal durchschnaufen draußen kostet wenig Zeit und steigert danach die Produktivität sogar, sodass die investierte Zeit reingeholt wird. Notfalls sind **2–3 Minuten** besser als nichts – kurz vor die Tür treten oder am Fenster stehen, Schultern lockern, tief atmen. Diese Methode lässt sich flexibel in Pausen oder Zwischenzeiten integrieren, ohne dass ein großer Aufwand entsteht.
- **Powernap (Kurzschlaf):**
 - *Anwendung/Beispiel:* Ein **kurzer Mittagsschlaf** von ca. 10–20 Minuten, idealerweise im frühen Nachmittag (z.B. nach dem Lunch). Falls möglich, zieht man sich an einen ruhigen Ort zurück – das kann auch am Schreibtisch mit Kopf auf den Armen sein oder im Auto (geparkt!). Eine Methode: Sich auf einen Stuhl setzen, Schlüsselbund in die Hand legen. Augen schließen und entspannen – wenn man richtig eindöst, fällt der Schlüsselbund zu Boden und weckt einen nach wenigen Minuten wieder. Auf diese Weise „nappt“ man nur sehr kurz und wacht erfrischt auf. Wichtig: Wecker stellen, damit es nicht länger als ~20 Minuten wird.
 - *Wirkung/Vorteile:* Ein Powernap kann **Wunder wirken** bei akutem Stress und Müdigkeit. In nur 10 Minuten fährt das Gehirn runter, Stresshormone werden abgebaut und neue Energie getankt. Man fühlt sich danach wacher, konzentrierter und stressresistenter – ähnlich wie nach einem kurzen Tiefschlaf in der Nacht. In Ländern wie Japan ist der „Büroschlaf“ kulturell anerkannt zur Stressprävention. Studien zeigen, dass Powernaps Leistungsfähigkeit und

Stimmung heben und das Herz-Kreislauf-System entlasten. Es ist eine natürliche Art, den Körper rasch zu **resetten** und zu regenerieren, wodurch Stresssymptome (z.B. Herzklopfen, Erschöpfung) gemildert werden.

- *Einschränkungen:* Nicht immer praktikabel – am Arbeitsplatz ist ein Nickerchen je nach Kultur/Betrieb nicht gern gesehen. Zudem sollte ein Powernap nicht zu lang dauern: Über 30 Minuten besteht die Gefahr, in Tiefschlaf zu fallen und **schläfrig** aufzuwachen oder nachts schlechter zu schlafen. Menschen mit ausgeprägter **Schlafstörung (Insomnie)** sollten Powernaps vorsichtig einsetzen, um den Nachtschlaf nicht zu beeinträchtigen. Ansonsten gilt: möglichst in entspannter Haltung nappen (liegend ist effektiver als sitzend, aber sitzend verhindert zu langes Schlafen). Keine großen Einschränkungen gesundheitlich – bei chronischer Übermüdung ersetzt ein Powernap natürlich nicht die erforderliche Nachtruhe.
- *Eignung bei körperlichen Beschwerden:* Für Personen mit chronischer Müdigkeit (z.B. bei Burnout, CFS oder Schilddrüsenproblemen) kann ein Powernap lebensrettend sein, um durch den Tag zu kommen. Auch bei Autoimmunerkrankungen, die oft mit Fatigue einhergehen, verschafft ein Kurzschlaf neue Kräfte. Bei Herzproblemen oder Bluthochdruck ist ein kurzer Mittagsschlaf laut einigen Studien ebenfalls förderlich, da er das Herz entlastet. Insgesamt ist ein Powernap bei körperlichen Beschwerden unkritisch – man sollte nur darauf achten, bequem zu liegen/sitzen, um z.B. Rücken oder Nacken nicht zu belasten (ggf. kleines Kissen nutzen).
- *Eignung bei wenig Zeit:* Ein Powernap passt gut in einen engen Zeitplan, **weil bereits 10–20 Minuten genügen**. Wichtig ist die Disziplin, nach dieser Zeit aufzustehen – hierfür ggf. Wecker stellen. In einer kurzen Mittagspause lässt sich so ein Erholungsschlaf unterbringen. Wenn gar kein ruhiger Ort verfügbar ist, kann notfalls im Bürostuhl eine 5-Minuten-“Augenruhe” (Augen schließen, entspannen ohne einzuschlafen) ebenfalls helfen. Zwar erfordert Schlafen etwas Planung, aber der Zeiteinsatz ist klein im Vergleich zum Erholungswert.
- **Musik und kreative Tätigkeiten:**
 - *Anwendung/Beispiel:* Eine **Musikpause** oder kurze kreative Aktivität kann Stress unterbrechen. Zum Beispiel: Lieblingslied oder beruhigende Musik über Kopfhörer hören (ein Song dauert ~3 Minuten). Oder für ein paar Minuten **malen/zeichnen** (Kritzeltbild, Ausmalbuch), **schreiben** (Tagebuch, Gedanken notieren) oder tanzen zu einem Lied. Auch **Singen** oder auf einem Instrument spielen wirkt ähnlich. Solche Aktivitäten kann man zu Hause gezielt einsetzen (z.B. abends 15 Minuten Gitarre spielen zur Entspannung) oder teils im Büro (z.B. kurze Skizze doodlen, wenn es die Situation erlaubt).
 - *Wirkung/Vorteile:* Musik beeinflusst direkt das limbische System: Die richtigen Klänge können das **Nervensystem beruhigen**, Herzschlag senken und Stresshormone reduzieren. Oft verbessert sich die Laune schon nach einem Lied deutlich. Kreatives Tun hilft, **Gedanken zu ordnen** und Emotionen auszudrücken – statt Grübeln kanalisiert man die Energie ins Malen/Schreiben, was sehr befreiend sein kann. Studien zeigen, dass bereits wenige Minuten künstlerische Tätigkeit Stress senken. Man schaltet in einen anderen Modus (rechter Gehirnhemisphäre, “Flow”-Zustand) und gewinnt Abstand vom Stressor. Eine kurze kreative Auszeit kann so regelrecht **Wunder wirken**, um Anspannung abzubauen.
 - *Einschränkungen:* Geschmackssache – nicht jede Musik wirkt bei jedem gleich entspannend (für manche ist Klassik ideal, andere finden Jazz beruhigend, wieder andere brauchen Naturklänge). Wichtig ist, die Musik zu wählen, die

einen persönlich positiv stimmt (allzu aggressive oder traurige Stücke eher meiden bei Stress). Beim Malen/Schreiben kann der innere Kritiker stören („Ich kann nicht malen“) – hier geht es aber ums Loslassen, nicht um Perfektion. Einfach frei drauflos, Ergebnis egal. Praktisch: Man benötigt evtl. Hilfsmittel (Kopfhörer, Papier, Stift), was in gewissen Situationen eine Einschränkung sein kann. Insgesamt aber sehr niedrige Hürden.

- *Eignung bei körperlichen Beschwerden:* Hervorragend geeignet, da passiv bzw. mild aktiv. Wer körperlich erschöpft ist, kann sich mit Musik im Liegen entspannen. Bei chronischen Schmerzen lenkt Musik oder kreatives Schaffen vom Schmerz ab und kann nachweislich die Schmerzwahrnehmung reduzieren (durch Entspannung und Dopaminausschüttung bei Freude am Tun). Diese Methoden erfordern keine körperliche Anstrengung – im Gegenteil, sie können sogar im Krankbett angewandt werden und dort für mentale Aufhellung sorgen.
- *Eignung bei wenig Zeit:* Sehr gut – **ein einzelnes Lied** hören dauert nur 3–4 Minuten. Schon in einer kurzen Pause kann man eine kleine Zeichnung machen oder einige Zeilen ins Notizbuch schreiben. Die Aktivität lässt sich flexibel skalieren: hat man mehr Zeit, kann man natürlich länger musizieren oder kreativ sein. Aber auch wenige Minuten haben spürbaren Effekt. Daher passen Musik und Kreatives selbst in volle Tage (z.B. bewusst 5 Minuten Kaffeepause nutzen, um ein inspirierendes Lied zu hören, statt am Bildschirm zu hetzen). Diese kurzen Momente laden die Batterien geistig wieder auf.

Quellen: wuttraum.de, barmer.de, gesund.bund.de,
premiummedicalcircle.com