

Stressabbau während Corona-Lockdown

Wege zur Ruhe und Gelassenheit

Aufgrund der derzeitigen Situation sowie den bestehenden Ausgangs-, und Kontaktbeschränkungen verbringen die Menschen aktuell wieder wesentlich mehr Zeit zu Hause. Auch wenn die jüngsten Corona-Impfstoff-Entdeckungen Hoffnung auf Besserung versprechen, bleibt die Lage dennoch ungewiss. Die extremen Einschränkungen des privaten vor allem aber des öffentlichen Lebens stellen uns zunehmend auf die Probe. Nicht nur die persönlichen Kontakte fehlen, auch dem Stressausgleich sind durch die geschlossenen Freizeiteinrichtungen, Sportvereine, Fitnessstudios etc. Grenzen gesetzt. So ist die Stressbewältigung im Corona-Alltag zwar eine Herausforderung, aber nicht schier unmöglich. NTG.24 gibt Ihnen wertvolle Tipps an die Hand, wie Sie Ihren Alltag dennoch meistern können.

Warum Stressabbau wichtig ist

Jeder kennt's: Ein voller Terminplan, ein überlaufendes E-Mail-Postfach und ein Haufen zu erledigender Arbeit, ob zuhause oder im Büro. Ständig sind wir erreichbar, versuchen viele Aufgaben gleichzeitig zu managen und dabei unserem eigenen Anspruch gerecht zu werden. Fehlen körperlicher Ausgleich bzw. die notwendigen Momente der Entspannung, in denen die Energiereserven wieder aufgefüllt werden, hat dies auf die Dauer erhebliche Konsequenzen für Körper, Seele und Geist. Neben nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit kann anhaltender Stress nicht nur zur inneren Unruhe, zu Schlafstörungen und Verspannungen sowie Erschöpfung führen, sondern sich ebenso negativ auf das Immun-, und Herz-Kreislauf-System auswirken. In manchen Fällen mündet chronischer Stress sogar in einer psychischen Erkrankung. Umso wichtiger ist es, sich Räume zu schaffen, in denen man sich zurücklehnen und den angestauten Stress abbauen kann.

Wie kann Ich Stress aktiv abbauen?

Alle Menschen gehen unterschiedlich mit Stress um. Nicht jeder ist gleich belastbar. So gibt es auch für die Stressbewältigung keine Formel, die auf alle Menschen gleichermaßen anwendbar ist. Neben

Bewegung bzw. sportlicher Aktivität bieten verschiedene gezielte Entspannungstechniken einen möglichen Weg der Stressbewältigung. Für einen langfristigen Stressabbau ist eine (kritische) Auseinandersetzung mit der eigenen Person unumgänglich. Nur so lassen sich Stressfaktoren herausfiltern, minimieren und bestenfalls eliminieren.

Bewegung ist die perfekte Lösung für den Stressabbau

Vor allem Bewegung ist hilfreich, um Stress abzubauen. Sei es ein 20-30-minütiger Spaziergang oder Ausdauertraining (z.B. Joggen) an der frischen Luft. Auch ein Home-Workout kann als Ausgleich dienen und der Unruhe durch Bewegungsdrang vorbeugen. Die Hauptsache ist, Spaß an dem zu haben, was man tut. Nur so fällt es einem leichter, sich in geregelten Abständen zu motivieren. Regelmäßiges und ausgeglichenes Training führt zur Senkung des Stresshormons Cortisol und zur Ausschüttung des Glückshormons Serotonin sowie anderer Botenstoffe. Gleichzeitig ist die positive Auswirkung von körperlicher Bewegung auf das Immun-, und Herz-Kreislauf-System unumstritten.

Meditation, Achtsamkeit und andere Entspannungstechniken

Auch ruhigeres Training in Form von Achtsamkeit und Meditation ist ein häufig beschrittener Weg zur Stressbewältigung. Verschiedene Aufmerksamkeits- und Konzentrationsübungen sollen zur Beruhigung des Geistes verhelfen sowie die eigene Stresstoleranz und Entspannungsfähigkeit steigern. Da aber auch in der Entspannung Konzentration gefordert ist, gilt hier: Übung macht den Meister. Es bedarf Zeit und Offenheit, sich auf diese Erfahrung einzulassen und dem eigenen Gedankenchaos weniger Beachtung zu schenken.

Anzeige:

Es können aber auch andere gezielte Entspannungstechniken, wie z.B. Yoga, Autogenes Training und progressive Muskelentspannung eingesetzt werden, um das Stresslevel zu senken. Die Methoden verbinden körperliche Aktivität und mentale Entspannung

gleichermaßen. Häufig werden sie durch bewusst durchgeführte Atemübungen ergänzt, die ebenfalls zur körperlichen und geistigen Entspannung beitragen.



JETZT TESTEN
4 WOCHEN KOSTENLOS
UND UNVERBINDLICH

PROBE ABO

ZÜRCHER BÖRSENBRIEFE

Im Vergleich zu Yoga, das oftmals unter Anleitung ausgeübt wird, handelt es sich beim autogenen Training um eine Selbstentspannungsmethode, die häufig auch zum Einschlafen verwendet wird. Hierbei wird sich gedanklich auf eine bestimmte Körperreaktion (z.B. Atmung, Schwere, Wärme) konzentriert, die schließlich tatsächlich eintritt.

Pausen

Um den Kopf frei zu machen, helfen Pausen. Legen Sie im Alltag oder auch während der Arbeitszeit zwischenzeitlich Pausen ein, in denen Sie sich entweder durch Bewegung oder Nichtstun die Zeit vertreiben.

Zur Stressreduzierung trägt auch bei, regelmäßig Abstand von digitalen Medien zu nehmen. Denn digitale Auszeiten sind wichtig, um abschalten zu können, insbesondere vor dem Schlafen gehen. Gönnen Sie Ihrem Gehirn, das durch äußere Einflüsse ständig unterschiedlichsten Reizen ausgesetzt ist, eine Pause. Lehnen Sie sich zurück, lesen Sie ein Buch, hören Sie Musik oder nehmen Sie ein Entspannungsbad. Nutzen Sie die wertvolle Zeit für Gespräche oder Spieleabende mit dem Partner oder der Familie.

Grenzen ziehen zwischen Arbeitsplatz und Wohnraum

Da die Menschen aufgrund der derzeitigen Lage ohnehin überwiegend Zeit in den eigenen vier Wänden verbringen und sich zunehmend auch der Arbeitsplatz nach Hause verlagert, ist es wichtig, einen Raum für Entspannung zu schaffen. Falls möglich, sollten Sie Ihren Arbeitsplatz vom Wohnraum abgrenzen und damit deutliche Grenzen zwischen Privatheit bzw. Freizeit und Arbeit ziehen. Andernfalls könnte es schwieriger werden, abzuschalten und den Stress hinter sich zu lassen.

Stressfaktoren herausfiltern

Nur wer herausfindet, welche Faktoren Stress auslösen, kann diesen wirksam entgegenwirken. Zeitmanagement-Methoden können hilfreich sein, um Stressfaktoren abzubauen. Erstellen Sie Pläne mit festgelegten Zeiten, zu denen Sie bestimmte Arbeiten erledigt haben wollen. Legen Sie Hauptaufgaben fest und trennen Sie Wichtiges von Unwichtigem. So können Sie herausfinden, für welche anderen Aufgaben Sie ggfs. noch Kapazitäten haben, oder eben nicht.

Um Stressfaktoren herauszufiltern, ist die Reflektion des eigenen Verhaltens unumgänglich. Notieren Sie sich, durch welche Umstände, Sie sich häufig gestresst fühlen und warum. Beantworten Sie für sich u.a. folgende Fragen: Was ist für mich wichtig, was nicht? Was tut mir gut, was nicht? Welche Ansprüche habe ich an mich und an andere? Erwarte ich zu viel? Nur wer weiß, warum und wodurch man selbst gestresst ist, und welcher Anteil der eigenen Einstellung daran zuzuschreiben ist, kann auch wirklich etwas an seiner Einstellung ändern. Gerade weil sich bestimmte Stresssituationen vor allem im Arbeitsleben nicht immer vermeiden lassen, ist es wichtig, sie aus dem Privatleben herauszuhalten.

Fazit

Stress ist ein alltäglicher Begleiter. Ihn gerade in Zeiten wie diesen zu umgehen, ist besonders schwierig. Daher sollte jeder eine für sich optimale Lösung finden, um sich und seinen Geist im Gleichgewicht zu halten. Diejenigen, die mit den genannten Formen der Entspannung bereits vertraut sind, sollten sich diese im Alltag zu Nutzen machen, um erfolgreich Stress abzubauen und Energie und Motivation für den nächsten Tag zu sammeln.

**Achtung: Dieser Beitrag dient ausschließlich der allgemeinen Information und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Die hier wiedergegebenen Informationen dürfen in keinem Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch entsprechendes*

Fachpersonal angesehen werden.

16.11.2020 - Marlen Böttcher - mb@ntg24.de

11.04.2021 00:31:25 - © EMH News AG - <https://www.ntg24.de/Stressbewaeltigungsmethoden-16112020>

Haftungsausschluss - Die EMH News AG übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit der Empfehlungen sowie für Produktbeschreibungen, Preisangaben, Druckfehler und technische Änderungen ([Ausführlicher Disclaimer](#)).