

10 Tipps gegen Stress – von Stressexperte Frank Ritter

Bewusste Pausen einlegen: Durch die vielen Reize im Alltag betätigen wir permanent das innere Gaspedal. Auf Dauer macht das krank. „Treten Sie auf die Bremse“, sagt Frank Ritter. Sein einfacher, aber effektiver Rat: „Gönnen Sie sich bei der Arbeit regelmäßige, kurze Pausen, in denen sie weder körperlich noch mit dem Kopf weiterarbeiten – nur so bleibt man leistungsfähig.“

Atmung: Wer Stress hat, atmet unbewusst flach. Mit einer tiefen Atmung treten Sie die Bremse, denn die Atmung stellt die Schnittstelle zum vegetativen Nervensystem dar. Die Folge: Ihr System fährt runter und somit auch der Stresslevel. Versuchen Sie es mit einer simplen Technik: „Einfach mehrmals am Tag zehnmal tief und bewusst ein- und ausatmen.“

Visualisierung: Diese Technik aus dem Leistungssport, bei der z.B. vor einem Wettkampf Bewegungsabläufe vor dem inneren Auge abgespielt werden, hilft laut Frank Ritter auch bei der Stressbewältigung: „Schließen Sie die Augen und gehen Sie kurz gedanklich an einen Ort, wo sie sich zuletzt richtig entspannt gefühlt haben, z.B. im Urlaub. Viele Details helfen, das Gefühl von damals abzurufen und den Organismus auf Entspannung umzuschalten“, erläutert Frank Ritter.

Koordination: Haben Sie schon einmal Ihre Arme gegenläufig kreisen lassen? „Regelmäßige und unterschiedliche Übungen zur Links-Recht-Koordination, bei denen die linke Körperhälfte etwas anderes tut als die rechte, hilft, Stress abzubauen“, so Frank Ritter.

Alltag analysieren: Können auch Sie nur ganz allgemein sagen, was sie im Alltag stresst – etwa „die Arbeit“ oder „die Doppelbelastung von Familie und Beruf“? Dann gilt es, die genauen Stressoren zu identifizieren: „Nur wer genau weiß, in welcher Situation ihn was genau stresst, kann in Zukunft etwas ändern und somit den eigenen Stress reduzieren.“

Bewegung: Bewegung baut nachweislich Stress ab. Frank Ritter rät daher zur regelmäßigen Bewegung, z.B. auch in Form von Gartenarbeit oder Spaziergängen. Es muss nicht immer gleich Sport sein, viel wichtiger ist es, dass diese Bewegung Spaß macht. Seine Empfehlung: „Lieber täglich ein bisschen als einmal im Monat viel.“

Reize reduzieren: „Always on“ – das Nicht-Abschalten-Können und die Dauer-Reizüberflutung ist ein Phänomen der heutigen Zeit. „Schalten Sie daher alle

elektronischen Geräte zumindest zeitweise, etwa vor dem Schlafengehen, aus – gern für eine Stunde oder auch länger“, empfiehlt Ritter.

Qigong am Morgen: „Probieren Sie doch einmal die asiatische Qigong-Gymnastik aus – sie soll morgens die Energien im Körper wecken“, so Frank Ritter. Videoanleitungen gibt es zum Beispiel bei YouTube. Und 5 Minuten reichen.

Genießen: Ritter rät, täglich einen besonderen Moment zu zelebrieren: „Etablieren Sie ein tägliches Ritual und genießen Sie fünf Minuten am Tag bewusst. Ob ein schöner Espresso oder die morgendliche Dusche – wichtig ist dabei das Bewusstsein: ‚Das ist jetzt nur für mich. Meine Wohlfühlzeit.‘ Klingt simple, ist aber effektiv beim Stressabbau“, so Ritter.

Schlaf: „Es ist kein Geheimnis: Auch regelmäßiger Schlaf, eine gute Schlafqualität oder Power Naps helfen, um den Körper zu entspannen. Denn im Schlaf regeneriert unser ganzer Körper und auch unser Gehirn“, so Ritter.

Über Frank Ritter / Infobox

Der 41-jährige Familienvater ist seit über 20 Jahren im Trainingsbereich tätig. Der ehemalige Leistungssportler ist auch heute noch Sportler durch und durch und als Personal Trainer aktiv. Neben Seminaren und Schulungen bietet er unter www.frank-ritter-stresshelfer.de zudem ein videobasiertes Anti-Stress-Online-Training an. Er verfolgt dabei stets einen ganzheitlichen Ansatz und nutzt speziell mentale Techniken aus dem Leistungssport. Das Online-Coaching besteht aus 20 einzelnen Video-Modulen und vereinen Theorie und Praxis für 13 Wochen bei einem einmaligen Preis von 89 €.

Sie interessieren sich für das Thema und benötigen weitere Informationen oder möchten ein Interview anfragen? Gern stehe ich Ihnen zur Verfügung – auch bei Anfragen zu einer Verlosungsaktion von Online-Anti-Stress-Seminaren? Melden Sie sich bitte unter 040 – 18 13 503 22 oder schicken Sie eine Mail an info@bigwavepr.de.

Pressekontakt:

Boris Duschau
Big Wave PR
Möllner Landstr. 55
22113 Oststeinbek bei Hamburg
Tel.: +49 40 – 18 13 503 22
E-Mail: info@bigwavepr.de