

Weg mit dem Stress, her mit der Kraft



Entspannter leben und weniger Druck, dafür mehr Power haben - wie Sie das schaffen, weiß **Experte Frank Ritter**

Text: Susanne Schulz

Wir leben in einer Stresskultur. „Sich ständig zu überlasten ist in unserer Gesellschaft genauso normal, wie immer und sofort auf all die Reize, die permanent auf uns einprasseln, zu reagieren“, sagt Anti-Stress-Coach Frank Ritter. Für Sie auch? Dann ist es höchste Zeit, auf die Bremse zu treten und dem Stress ein Schnippchen zu schlagen. Der entsteht übrigens oft im Kopf: „Häufig sind es gar nicht die äußeren Umstände, die uns stressen, sondern vielmehr, wie wir diese bewerten“, so der ehemalige Leistungsschwimmer.

Unser Organismus schlägt Alarm

Ob der Ärger in unseren Gedanken oder tatsächlich außen entsteht - die Folgen für unseren Körper sind dieselben. Denn wenn wir unter Druck geraten, wird umgehend das Reiz-Reaktions-System in unserem Körper aktiv: Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin fluten unser Blut, das Herz rast, der Blutdruck steigt, wir atmen schneller und flacher. Die Natur hat das zu unserem Besten so eingerichtet. Schließlich werden wir dadurch kurzfristig körperlich leistungsfähiger und haben zusätzliche Energie zur Verfügung. Gut in Zeiten, in denen wir einem Säbelzahntiger begegnen und uns zwei Möglichkeiten zum Überleben

bleiben: Flucht oder Kampf. Ungünstig in stressigen Alltagssituationen, in denen Weglaufen oder Handgreiflichkeiten als Lösungsansätze ausscheiden. Denn die Stresshormone, die durch körperliche Aktivität ruck, zuck abgebaut würden, verbleiben jetzt in unserem Körper.

Gelassenheit beginnt im Kopf

Dann fällt es uns deshalb schwer, wieder runterzukommen. „Kurzfristig federt unser Organismus das ab. Stehen wir häufig unter Druck, schadet das nachweislich unserer Gesundheit“, erklärt Ritter. Dauerstress fördert z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und schwächt das Immunsystem, bestätigen Studien.

Was können wir also tun? An unserem Tagesablauf mit seinen vielen festen Terminen und Pflichten können wir meist wenig ändern. „Doch an ein paar Schrauben können wir durchaus drehen“, stellt der Coach klar. „Zudem können wir lernen, uns von den großen und kleinen Katastrophen zwischendurch nicht mehr aus der Ruhe bringen zu lassen. Wir können die Ausschüttung von Stresshormonen quasi selbst beeinflussen.“ Wie das geht, erfahren Sie auf den folgenden Seiten. ●



Gut für die Seele: sich immer mal wieder kleine Auszeiten gönnen



Den Duft des Kaffees riechen, seine Wärme spüren, der Stille lauschen - wer mit allen Sinnen genießt, relaxt tief



10 Experten-Tipps zum Entspannen

Frank Ritter kennt wirksame **Mental-Tricks** und **Mini-Übungen**, die Ihnen mehr Ruhe im Alltag schenken. Legen Sie doch gleich los

1 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 und rät: „Gönnen Sie sich bei der Arbeit regelmäßig kurze Pausen, in denen sie weder körperlich noch mit dem Kopf weiterarbeiten - nur so bleibt man leistungsfähig.“ Tipp: Erinnern Sie sich mithilfe eines Weckers alle 60-90 Minuten daran, zu pausieren.

2 Ruhe atmen

Emotionen sind eng mit der Atmung verknüpft. Sie stellt die Schnittstelle zum vegetativen Nervensystem dar. Wer Stress hat, atmet unbewusst flach. Es funktioniert aber auch andersherum: Mit einer tiefen Atmung treten Sie auf die Bremse. Ihr vegetatives Nervensystem fährt runter, und Sie entspannen automatisch. Versuchen Sie es mit einer simplen Technik: „Einfach mehrmals am Tag zehnmals tief ein- und ausatmen.“

Schöne Bilder wecken

3

„Visualisierung ist eine Technik aus dem Profisport, bei der beispielsweise vor einem Wettkampf Bewegungsabläufe vor dem inneren Auge abgespielt werden. Die Methode hilft auch bei der Stressbewältigung“, erklärt Coach Frank Ritter, selbst ehemaliger Leistungssportler. „Schließen Sie die Augen und gehen Sie kurz gedanklich an einen Ort, an dem sie sich zuletzt richtig entspannt gefühlt haben, etwa im Urlaub. Viele Details helfen, das gute Gefühl von damals abzurufen und den Organismus auf Entspannung umzuschalten.“

Auslöser finden

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, den Alltag mal genauer unter die Lupe zu nehmen und die konkreten Stressoren zu identifizieren: „Nur wer genau weiß, in welcher Situation ihn was exakt stresst, kann in Zukunft etwas ändern. Und somit den eigenen Stress reduzieren“, erklärt Ritter. „Hören Sie auf zu reagieren und beginnen Sie zu agieren.“

Koordination trainieren

4

Haben Sie schon einmal Ihre Arme gegenläufig kreisen lassen? „Regelmäßige und unterschiedliche Übungen zur Links-rechts-Koordination, bei denen die linke Körperhälfte etwas anderes tut als die rechte, schenken dem Gehirn eine Auszeit von Außenreizen. Und sie verbessern das Zusammenspiel beider Hirnhälften. Danach können Sie entspannter und konzentrierter weiterarbeiten“, erläutert Frank Ritter.

Sich bewegen

Es muss gar nicht immer gleich ein schweißtreibendes Sportprogramm sein. Auch Radfahren, Spazierengehen oder Gartenarbeit wirken: Denn jede Form von körperlicher Aktivität baut nachweislich Stresshormone ab. „Wichtig ist bei der Bewegung vor allem, dass sie Spaß macht“, verdeutlicht der Experte und empfiehlt: „Lieber mehrmals die Woche ein bisschen bewegen oder Sport machen als einmal im Monat viel.“



Genug schlafen

9 „Es ist kein Geheimnis, doch man kann es nicht oft genug sagen: Auch regelmäßiger Schlaf, eine gute Schlafqualität oder kurze Nickerchen helfen dabei, den Organismus zu entspannen. Denn im Schlaf regenerieren sich Körper und Gehirn“, sagt der Anti-Stress-Coach. Gönnen Sie sich also sechs bis acht Stunden Nachtruhe.

Reize reduzieren

10 Wir sind ständig auf Empfang – das Nicht-abschalten-Können und die Dauer-Reizüberflutung sind Phänomene unserer Zeit und eines Alltags mit Handy, Radio und Fernseher. Wer entspannen möchte, sollte jedoch regelmäßig abschalten. Frank Ritter rät: „Machen Sie alle elektronischen Geräte zumindest zeitweise bewusst aus, etwa täglich eine Stunde vorm Schlafengehen oder am Wochenende immer von 12 bis 18 Uhr. Sie werden sehen, die Welt dreht sich weiter.“

Mit bella gewinnen

Ein gratis Anti-Stress-Coaching!

Lust auf noch mehr Gelassenheit? Dann gewinnen Sie mit etwas Glück ein Online-Anti-Stress-Training von Coach Frank Ritter (frank-ritter-coaching.de). Das Seminar bietet Ihnen 20 Video-Einheiten, in denen der Experte Sie über 13 Wochen in Theorie und Praxis durch das Programm begleitet. Zudem finden Sie in kurzen Video- und Audiosequenzen praktische Relax-Übungen, Stress-Checks sowie Motivations- und Umsetzungstipps für den Alltag. Dank der Online-Variante sind Sie dabei zeitlich flexibel.

So nehmen Sie teil: Rufen Sie bis zum 26. Mai 2017 an unter der **Hotline 0800 7245938** (kostenlos aus dem dt. Fest- und Mobilnetz, Mo.-Fr. 9-19 Uhr) und nennen Sie das Kennwort „Stress“. Teilnahmeberechtigt sind alle über 18 mit Wohnsitz in Deutschland, ausgenommen der Mitarbeiter der Unternehmen der Bauer Media Group sowie deren jeweilige Angehörige. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Ich-Zeit genießen

Frank Ritter empfiehlt, täglich einen besonderen Moment zu zelebrieren: „Etablieren Sie ein tägliches Ritual und genießen Sie die fünf Minuten am Tag ganz bewusst. Ob ein leckerer Milchkaffee oder die morgendliche Dusche – wichtig ist dabei das Bewusstsein: ‚Das ist jetzt nur für mich. Meine Wohlfühlzeit.‘ Versuchen Sie außerdem, mit allen Sinnen zu genießen. Klingt simpel, ist aber effektiv beim Stressabbau.“

