

T U R N F E S T A K A D E M I E

WS 320 Stressbewältigung in der GroupFitness

Anna Maria Pröll

Theorie: Was ist Stress? Was kann man tun?

Stress ist, wenn der Körper oder Geist aus der Balance gebracht ist und man der Überzeugung ist, dass man selbst nichts tun kann. Ist man akut unter starkem Stress und hat keine Möglichkeit diesen körperlich auszuagieren, besteht die erste Möglichkeit darin ruhig zu bleiben, bevor man etwas tut, was man evtl. später bereut. Dies kann durch eine Atemübung, eine Entspannungsübung, Verlassen des Raums, die Stopp-Technik uam. geschehen. Danach kann man sich fragen: Habe ich wirklich keinen Einfluss auf den Stress? Was ist mein Bedürfnis in dieser Situation? Was brauche ich von mir? Wie möchte ich mich verhalten, damit ich mein Gesicht wahre und andere mit Respekt behandle? Was hat mir schon mal geholfen in einer ähnlichen Situation?

Stresserleben findet auf verschiedenen, erlebbaren Ebenen statt: Körper, Geist, Gefühle und Verhalten. Auf diesen Ebenen kann Stresserkennung und Stressbewältigung stattfinden. Im Verlauf eines Stressbewältigungstrainings lernt man die stressauslösenden Ereignisse bewertungsfrei zu sehen und selbstwirksam und eigenverantwortlich sein Leben zu gestalten.

Die Aufgabe des Übungsleiters ist dabei neue Erfahrung zu ermöglichen, die dem Teilnehmer erlebbar machen, dass er selbst etwas bewirken kann und frei ist von dem was im Aussen geschieht. Dabei gilt, dass Menschen nur das erreichen können, was sie sich vorstellen können (nicht was sie *nur* wollen). Daher ist es wichtig, dass sie wirklich erleben, was sie selbst bewirken können.

Praxis:

1. Stressanalyse/Stressbewältigung

Mein aktueller und zuverlässiger Stressauslöser ist

Wenn ich den Stress habe, denke ich.....

Wenn ich den Stress habe, fühle ich körperlich.....

Wenn ich den Stress habe, mache ich.....

So sind meine Körper/meine Atmung/meine Stimme unter Stress.....

So sind meine Körper/meine Atmung/meine Stimme ohne Stress.....

2. Wahl: diese Stunde nutze ich

- um ein aktuelles Stresserlebnis zu verarbeiten/Lösungen zu finden
- um eine Entspannungstechnik zu lernen,
- um aufzutanken

3. Erleben der Auswirkungen von Gedanken auf den Körper (Vorstellung von Wiese und kleinem Raum und „Leerwerden“ mit 12 Gongschlägen)

Körperhaltung auf die Gedanken und Gefühle (enge Körperhaltung und große, weite Körperhaltung, Gehen durch den Raum mit verschiedenen Gedanken)

- Spannungsabbau durch einfache Übungen**, z.B. Klopfmassage, Lockerungs- und Schüttelübungen, einfache Aerobicsschritte, $\frac{3}{4}$ Dance, gehen durch den Raum, Gymnastik uam.

Qi Gong Übungen Vorbereitende Übungen

- Die Stelle zwischen den Augenbrauen nach vorne (bis zu 1 m) entspannen
- Kurz Lauschen: das entfernteste Geräusch hören

3. Lächeln: Augen, Scheitel, Brust

Zu Beginn Den linken Fuß zur Seite stellen, bis in den beckenbreiten Stand, Knie leicht gebeugt, guter Kontakt zur Erde. Die Hände ruhen 2 fingerbreit unterhalb des Bauchnabels, Die Aufmerksamkeit ruht ebenfalls hier

Die vier Windrichtungen

Einatmend die „Schale“ vor dem Körper nach oben bis vor das Herz führen

Ausatmend die Handflächen nach vorne drehen und die Arme in Brusthöhe/über Kopf/seitwärts nach vorne ausstrecken

Einatmend die Handflächen wieder bis vor das Herz führen

Ausatmend die Handflächen zum Boden drehen und die Hände nach unten senken.

Sonne und Mond (das große Licht vereinen)

Beim Ausatmen lösen sich die Hände vom Bauch und gleiten wie Schalen auseinander
Einatmend die Hände heben und in der Vorstellung einen Energieball in Schulterhöhe heben,

die Handflächen drehen und die Hände in Richtung Achseln gleiten lassen. Die Ellbogen ziehen sanft nach hinten

Ausatmend die Hände neben dem Körper nach unten drücken als würde man eine schwere Last nach unten drücken. Den gesamten Körper anspannen, Po, Rücken, Bein- und Armmuskeln. Den Körper strecken. Es scheint als stemme man die Erde. Die Luft anhalten so lange es angenehm ist. Einatmend die Knie beugen und die Arme seitwärts bis in Schulterhöhe anheben. Ausatmend die Handflächen zur Decke drehen. Auf der linken Handfläche den Mond und in der rechten Handfläche die Sonne symbolisieren. Einatmend die Arme schräg vor Deine Stirn heben und die Vereinigung der beiden Energien vorstellen. Ausatmen die Hände knapp vor dem Körper nach unten Richtung Bauch bewegen

Abschluss: Den linken Fuß heranziehen, die Hände ruhen auf dem Bereich unterhalb des Bauchnabels

Die Handflächen 6x im Uhrzeigersinn kreisen und 6x gegen den Uhrzeigersinn. Die Energie wird dabei verteilt

5. **Entspannung von Körper und Geist**, z.B. PMR, Atemübungen, Yoga, Qi Gong, Stretching uam.

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

- Beide Hände zu Fäusten ballen, die Unterarme anwinkeln und die Oberarme gegen den Boden drücken.
- Die Zähne leicht aufeinander beißen, die Lippen zusammenpressen, die Nase rümpfen, die Stirn runzeln
die Augen zusammenkneifen.
- Die Schulterblätter zueinander ziehen, die Schultern gegen den Boden drücken, den Po anspannen, den Bauch anspannen.
- Die Fußspitzen Richtung Nase ziehen, die gestreckten Beine gegen den Boden drücken

Atmen und Stoppen

Einatmen und in der Hälfte der Einatmung kurz stoppen, dann weiter einatmen.

Ausatmen und in der Hälfte der Ausatmung kurz stoppen, dann weiter ausatmen. Dies etwa 10-15 Atemzüge lang durchführen und beobachten was sich verändert.

6. **Tiefenentspannung mit Integration von Kognitionen**, z.B. Meditation, Suggestion, Affirmation, positive Selbstgespräche, Wahrnehmungsübungen

Ankerteknik - Gute Gefühle

Für diese Übung lege bitte nacheinander folgende Finger aneinander und erinnere dich an:

Daumen und Zeigefinger: eine für dich erfolgreiche Situation.

Daumen und Mittelfinger: warme, liebevolle Situation.

Daumen und Ringfinger: das schönste Kompliment, das Du je bekommen hast.

Daumen und kleiner Finger: den schönsten Platz, den Du je gesehen hast.

Meine Suggestion, die ich üben möchte für Stresssituationen:

.....

Stressprophylaxe – auf den Punkt gebracht

- Sorge für einen guten körperlichen Zustand/Fitness/Grundkondition
- Ernähre Dich ausgewogen und trinke ausreichend
- Lerne eine Entspannungstechnik
- Lerne Dich selbst zu beobachten und bleibe dabei bewertungsfrei, erst durch das eigene Beobachten bekommst Du mit was Du tust und denkst. Erst dann kannst Du wählen, ob Du das weiter machen willst oder nicht.
- Bring` Dich erst in einen guten Zustand und löse dann Deine Probleme
- Erkenne die Strategien und Rituale, die du bereits machst und nutze sie ganz bewusst.
- Frage dich bei schlechten Gefühlen „Was sagt das über mich aus?“, anstatt die Ursachen bei anderen zu suchen.
- Erkenne an, dass andere Menschen anders sind. Du kannst andere nicht ändern!
- Du kannst Dich selbst ändern, im Denken, Handeln und Fühlen!
- Spreche Dinge an, die Dir unerwünschte Gefühle machen und äußere Deine Wünsche!
- Frage Dich: „Wie möchte ich jetzt wirken?“ und handle danach!

Stressbewältigung – Tipps für akute Stresssituationen (Notfalltechniken)

- Erkenne an, dass Du jetzt im Stress bist und entsprechende Reaktionen des Körpers, der Gedanken und des Gefühls hast
- Frage Dich, ob Du tatsächlich keinen Einfluss auf den Stressor hast. Wenn Du dies bejahst, hast Du drei Möglichkeiten: love it, leave it or change it. Was ist, ist.
- Frage Dich: wie wäre ich ohne diesen Stress?
- Welches Bedürfnis habe ich gerade?
- Atme ruhig durch
- Ändere Deine Körperhaltung
- Nutze die STOP Technik, wenn dich etwas überfällt (inneres Stopp-Schild vorstellen und zwei Mal durchatmen, dabei von Kopf bis Fuß entspannen)
- Übersetze die Kritik von anderen in „Wünsche“
- Tu so als seist du entspannt... klar...oder was Du gerne hättest
- Trinke ein Glas Wasser
- Die Erlebnisebene ändern: wenn Du einen negativen **inneren Dialog** hast, beobachte **Deinen Körper**, wenn Du ein unangenehmes Körpergefühl hast, wende dich den Gedanken zu...
- Lächeln!
- Du bist der Chef über Deine Gefühle!
- Gehe aus der Situation, bis Du wieder „klar“ bist.
- Wenn etwas nicht funktioniert tu etwas anderes!

Anna Maria Pröll

Dipl. Sportl. ● DTB Ausbilder-Diplom ● Yogalehrerin ● NLP Coach ● Hypnotherapeutin ●
Entspannungstherapeutin

Kiesstr. 11, 60486 Frankfurt am Main;

Tel.: 0177-7072807 ● Anneproell@t-online.de