

TIPPS, TRICKS UND GEHEIMNISSE



FÜR EINE DAUERHAFT
STRESSBEWÄLTIGUNG

TIPPS, TRICKS &
GEHEIMNISSE

FÜR EINE DAUERHAFT

STRESSBEWÄLTIGUNG

STARTEN SIE IN EINE STRESSFREIE ZUKUNFT

RAFFINIERTE WEGE UM STRESS ZU BESIEGEN

Über mich:

*Dr.h.c. Dipl.-Ing. Ingo Böhme
glücklich verheiratet und 3 Kinder*

Kurzgeschichte:

In meinem Berufsleben konnte ich sehr viele Erfahrungen mitnehmen, gute wie auch schlechte, die meine Persönlichkeit geprägt haben. Dabei habe ich die Arbeitsweise in Konzernen, Großunternehmen und mittelständigen Unternehmen kennengelernt und mit meinen Vorschlägen auch positiv verändern können. Im Mittelpunkt stand und steht für mich der Mensch und sein Erfolg, beruflich und natürlich auch privat. Deshalb habe ich vor einigen Jahren mein Hobby zum Beruf gemacht und arbeite mit Menschen, damit sie in allen Lebenslagen erfolgreicher werden. Der Schwerpunkt meines Handelns liegt in der Weitergabe und Umsetzung von erfolgreichen Strategien und Erfahrungen, damit nicht jeder die gleichen Fehler machen muss, die ich schmerzlich durchmachen musste.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie könnten von heute auf morgen ein sorgenfreies Leben ohne Stress führen. Wäre das nicht wunderbar?

Das geht in der Kombination von verschiedenen Wegen.

Im ersten Schritt stellt sich die Frage, wie ist das auch für mich möglich? Sie müssen Entscheidungen treffen und dabei vorausschauend denken. Dabei sind Sie sich nicht immer sicher, wenn Sie eine Entscheidung treffen müssen. Das ist normal. Hinterfragen Sie sich selbst bei jedem Tun und Handeln. Spielen Sie im Kopf das durch Ihre Entscheidung möglicherweise eintretende Szenario durch, im Positiven wie auch im Negativen. Manche Entscheidungen im Leben fällt man im Kopf oder aus dem Bauch heraus. Egal mit welcher Strategie Sie entscheiden: es gibt keine Gewissheit für eine richtige oder falsche Entscheidung. Um das besser abwägen zu können kommt ein professioneller Rat gerade richtig.

Der einfachste Weg ist also jemanden an Ihrer Seite zu haben, den Sie einfach fragen können, wenn Sie einen Rat brauchen oder eine Entscheidung treffen müssen. Um wie viel besser würden Sie sich fühlen? Wie viele Probleme könnten Sie so hinter sich lassen?

Sie könnten das Leben und seine Herausforderungen viel leichter ganz hervorragend meistern.

Das ist möglich. Es liegt nur an Ihnen. Es gibt eine Menge von Menschen, die bestimmt schon mehr Erfahrungen im Leben gemacht haben, als Sie selbst. Nutzen Sie doch diese Lebenserfahrungen für sich selbst. Sie werden sich am Ende besser fühlen und sicherer werden.

Immer wieder stellen mein Team und ich fest, dass sich erstaunliche Erfolge bei Menschen einstellen, wenn sie von Erfahrungen anderer, wie die von mir bzw. uns, profitieren. Beißen Sie sich nicht an Ihren Problemen fest. Übernehmen Sie erprobte Lösungen. Machen Sie nicht die gleichen Fehler, die andere schon gemacht haben. Genießen Sie lieber ein sorgenfreieres Leben mit Hilfe anderer Menschen, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen können. Und das muss auch nicht teuer sein.

Um Ihnen zu helfen, mache ich hiermit den ersten Schritt auf Sie zu und zeige Ihnen auf, wie Sie Stress vermeiden und hinter sich lassen können. Das was Sie jetzt erfahren, ist für Sie völlig kostenlos und wenn Sie wollen auch unverbindlich. Sie verpflichten sich zu nichts. Ich will nur, dass es Ihnen besser geht.

Viele Unternehmer und Entscheider sagen mir, dass das Leben und der Job heute nicht leichter geworden sind. Im Gegenteil, viele spüren recht deutlich, dass es heute viel schwerer ist, alle Anforderungen zu meistern.

Sie stellen sich die Fragen: Wie komme ich heute noch an neue Kunden? Wie bekomme ich neue Aufträge? Wie kann ich mehr Umsatz und Gewinn machen? Wie bekomme ich heute noch wirklich gutes Personal, was ich dringend brauche? Wer kann mir dabei helfen?

Fühlen Sie sich da nicht auch manchmal gestresst?

Mal ehrlich, wer tut das heutzutage nicht? Die Welt, in der wir leben, erzeugt in nahezu jeder Situation Stress, sogar in solchen Situationen, die eigentlich entspannend und angenehm für uns sein sollten. Als Menschen fühlen wir uns, unabhängig davon was wir tun, andauernd Stress

ausgesetzt- ob es sich nun um das Planen einer Reise, die Jobsuche, den Chef -der fragt „Haben Sie immer noch nicht....?“, eine Heirat oder die bevorstehende Pensionierung handelt. Sogar kleinere Ereignisse, wie das Kennenlernen fremder Menschen oder die Planung einer Party, kann unerwartet großen Stress mit sich bringen.

Manchmal ist dieser Stress oder diese Anspannung etwas Positives, wie eine frische Portion nervöser Energie, die uns aufregt und atemlos sein lässt. Solche “Schmetterlinge im Bauch” sind nicht zwangsläufig etwas Schlechtes, wenn wir wissen, dass etwas wirklich Fantastisches geschehen wird oder bereits geschieht.

Häufig ist Stress jedoch anders. Anspannung wird meist eher in Verbindung mit Frustration und Besorgnis empfunden, also nicht als Energieschub, sondern als eine Welle der Panik und Angst. Selbstverständlich gibt es hierfür Gründe. Menschen fühlen sich von Natur aus eher unwohl angesichts von Veränderungen und ungewohnten Umständen. Dies bedeutet, dass sogar eine gute Veränderung- Heirat, Pensionierung, Geburt, Umzug- dafür sorgen kann, dass Sie sich angespannt und ängstlich fühlen. Die Angst vor dem Unbekannten kann sich sogar auf kleinere Ereignisse wie das Kennenlernen der Freunde Ihres Partners/Ihrer Partnerin oder neuer Mitarbeiter ausweiten.

Neue Situationen sind nicht das Einzige, was Stress hervorrufen kann. Sehr häufig ist es auch einfach das, was Sie Tag für Tag erleben, was Sie nervös und ängstlich macht. Ein unangenehmer Chef in Verbindung mit der Angst, die gestellten Anforderungen nicht erfüllen zu können, die Arbeitsstelle zu verlieren, kann nahezu ständigen Stress und Besorgnis erzeugen. Eine Ehe, die in die Brüche zu gehen scheint, Kinder im Teenager- Alter, die zu rebellieren beginnen, Eltern, die älter werden, Investitionen, die an Wert verlieren und die Sorge darüber, was die Zukunft für Sie bringen wird, kann sogar dem stärksten Menschen tägliche Bauchschmerzen bereiten.

Mit Stress fertig werden zu müssen ist eine schwierige Aufgabe, und unglücklicherweise geraten viele Menschen an “Lösungen”, die selten etwas zur Besserung der Dinge beitragen, sondern ihre Situation häufig noch verschlimmern- übermäßiger Alkoholkonsum, Beruhigungsmittel, Wut- und Gewaltausbrüche; diese Dinge verletzen Sie selbst und diejenigen um sie herum und werden Ihnen kaum bei der Bewältigung der Situation helfen, die Ihren Stress verursacht haben.

Trotz allem gibt es einige Dinge, die sehr effektiv sind wenn es darum geht, Ihre stresserfüllte Lebenssituation anzugehen und sich gleichzeitig besser zu fühlen. Sich der Situation zu stellen und alles zu tun, was Sie können, um diese zu ändern, auch wenn dies bedeutet, auf lange Sicht zu planen und Ziele zu erarbeiten, kann sicherlich nicht nur den Stress reduzieren, sondern auch die Gefühle der Hilflosigkeit und des Gefangenseins mildern. Die richtige innere Haltung einzunehmen um das Kommando über Ihr Leben zu übernehmen, kann ebenfalls bei der Veränderung helfen; wenn Sie beispielsweise heiraten ist es wichtig, sich nicht der Angst auszuliefern und sich von ihr paralysieren zu lassen, sondern Ihrer Verantwortung ins Auge zu sehen und in Ihrer neuen Rolle das Beste zu geben. Dies kann für Veränderungen wie einen neuer Kooperationspartner, neuen Job, einen Umzug, ein Neugeborenes und ähnliche Dinge gelten.

Da diese Herangehensweisen einiges an Arbeit und Planung beinhalten, sollten Sie sich gleichzeitig auch um die körperlichen Probleme und die Gefühle kümmern, die der Stress mit sich bringt. Häufig können mentale und emotionale Anspannung auch körperlichen Stress bei Ihnen auslösen und körperlich angespannt zu sein kann zu Schmerzen führen, was wiederum für noch mehr mentale und emotionale Anspannung sorgt. All dies bedeutet, dass Sie in einen nie endenden Kreislauf von mentalem und emotionalem Stress, körperlichem Schmerz und wiederum erhöhtem mentalen und emotionalen Stress geraten können.

Es gibt einige Situationen, die möglicherweise einfach immer vorhanden sein werden und die auch immer Anspannung und Stress mit sich bringen werden. Statt sich darüber immerzu Gedanken zu machen, wie man all diese Situationen in Ordnung bringen kann oder zu denken, dass der Stress einfach verschwinden und nie wiederkehren sollte ist ein wesentlich besserer Ansatz, darüber nachzudenken, wie Sie körperliche Verspannungen abbauen können um gleichzeitig auch weniger mentalen und emotionalen Stress zu empfinden.

Auf sich selbst körperlich zu achten ist oft schwieriger, als vielen Menschen bewusst ist; mit all den unterschiedlichen Verantwortungen und zeitlichen Anforderungen kann das regelmäßige Ausüben von Sport oder anderen körperlichen Aktivitäten nahezu unmöglich erscheinen. Häufig nehmen Menschen an, dass auf den eigenen Körper zu achten bedeutet, einige Stunden am Tag für das Training auf dem Laufband oder das Heben von Gewichten zu reservieren, und wer hat dafür schon Zeit oder Energie?

Mit diesem Gedanken im Hinterkopf zeige ich Ihnen nun noch einige raffinierte Methoden körperlich aktiv zu werden und auf seinen Körper zu achten. Diese Methoden sind einfach, erschwinglich und für jeden zeitlich zu managen.

Massagen

Wenn Sie angespannt und gestresst sind ist es nicht ungewöhnlich, dass sich Ihre Muskeln ebenso verspannen. Sie tun dies, um sich selbst auf körperliche Konfrontationen vorzubereiten. Die Schattenseite daran ist, dass angespannte Muskeln die freie Blut- und Sauerstoffzirkulation verhindern. Dies ist wichtig, um sich zu regenerieren und mit Nährstoffen versorgt zu werden. Es wird vermutlich nicht reichen, einfach daran zu denken, die Muskeln zu lockern; eventuell müssen Sie die Bereiche Ihres Körpers, die verspannt sind und schmerzen, auf geeignete Weise manipulieren.

Eine gute Massage kann unglaublich viel dazu beitragen, die Muskeln zu entspannen und die Blut- und Sauerstoffzirkulation zu erhöhen. Das Blut liefert nicht nur den Muskeln Nährstoffe, sondern hilft ihnen auch, neue Energie zu tanken. Am Ende werde ich noch gezielt darauf eingehen und Ihnen eine Möglichkeit offerieren, die ganz einfach und erstaunlich auch für andere Dinge, ist.

Aber wo bekommen Sie eine Massage und was kostet sie? Es ist wahr, dass eine professionelle Massage sehr teuer sein kann. Warum schauen Sie sich nicht einmal nach einer Massageschule in Ihrer Nähe um? Solche Schulen haben häufig fortgeschrittene Schüler, die unter Beaufsichtigung arbeiten, so dass für Sie keine Gefahr der Verletzung oder des Unbehagens besteht; sie sind typischerweise sehr effektiv. Gleichzeitig sind die Kosten dafür, sich von einem der Schüler massieren zu lassen, häufig nur halb so hoch oder noch geringer als die einer professionellen Massage! Es gibt höchstwahrscheinlich solch eine Schule in ihrer Nähe, egal, wo Sie leben, also zögern Sie nicht, einmal im Telefonbuch nachzuschauen oder eine schnelle Suche im Internet vorzunehmen.

Ich selbst hatte auch immer wieder mit Verspannungen, vor allem im Bereich des Nackens, zu tun. Das viele Sitzen vor dem PC und die wenige Zeit (Lust) auf sinnvolle Bewegung waren der Grund. Auf einer längeren Asienreise habe ich dann eine Möglichkeit bekommen, von einem „Guru“ thailändische Massagen zu empfangen und später in einem gewissen Umfang diese selbst zu erlernen.

Treten heute wieder einmal solche Verspannungen im Bereich der Schultern auf, wende ich diese Massagetechniken bei mir selbst an, was nicht schwer ist.

Am meisten profitiert meine Frau in zweifacher Hinsicht davon. Mir geht es nach einer solchen kurzen Massage besser, mein Lächeln kehrt zurück und das ist gut für unsere Beziehung. Das hat sie natürlich gemerkt und wollte selbst davon profitieren. Fast jeden zweiten Tag „darf“ ich sie massieren, was auch ihr augenscheinlich sehr gut tut.

Sie können sich also auch zuhause sehr gut massieren lassen, wenn Sie die Initiative zeigen, dies vorzuschlagen. Sie können mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin Zeiten für die Massage vereinbaren; benutzen Sie dabei einen Timer, wenn es erforderlich ist. Um gut zu massieren benötigen Sie nicht unbedingt eine professionelle Ausbildung; die Muskeln vorsichtig und sanft zu bearbeiten kann eine Menge dazu beitragen, die Muskeln beim Entspannen und Loslassen zu unterstützen.

Wenn es angebracht ist, können sie sich auch von einem Ihrer Kinder massieren lassen. Bieten Sie ihm eine Bezahlung oder eine Belohnung wie zum Beispiel einen Ausflug in einen Supermarkt oder ins Kino an.

Denken Sie auch daran, dass, wenn Sie selbst Massagen vornehmen, Sie darauf achten, nicht nur den Rücken, sondern auch die Arme, die Beine, die Füße, das Gesicht und den Hals massieren sollten. Auch diese Körpereiche neigen zu Verspannung und profitieren von einer schnellen Auflockerung.

Überlegen Sie auch, in einen schönen Massagesessel oder ein Fußmassagegerät zu investieren. Dies kann durchaus erschwinglich sein und kann bei der Entspannung verspannter und schmerzender Muskeln helfen. Oder Sie können auch versuchen, sich über einen Basketball zu rollen- die Festigkeit des Balls kann die Muskeln massieren und Sie zur Entspannung zwingen. Es

kann zunächst etwas seltsam erscheinen, aber jene, die den Basketball- Trick versucht haben, berichten von einer deutlichen Entspannung und auch Vitalisierung der Muskeln.

Leider haben wir uns in der Zivilisation immer mehr von dem Barfußlaufen entfernt. Fast den ganzen Tag sind so wichtige Organe wie die Füße in Schuhen eingesperrt. Sie tragen uns und bringen uns überall hin. Wir Menschen neigen dazu die Arbeit, welche sie für uns täglich entrichten nicht gebührend wahr zu nehmen. Das Laufen ohne Schuh und Strümpfe hat früher die zahlreichen Muskeln und den Stützapparat trainiert und hat dabei auch zum Wohlbefinden des ganzen Körpers beigetragen. Laufen Sie doch einmal wieder zu Hause und im Garten ohne Schuhe und genießen Sie das Gefühl.

Für die Füße kann auch ein Tennisball sehr hilfreich sein. Legen Sie diesen auf den Boden und rollen Sie mit Ihrem Fuß am besten ohne Strümpfe, über diesen Tennisball. Dabei können Sie den Druck im Sitzen oder Stehen variabel gestalten, je nach dem, was Sie aushalten können oder wollen. Sie werden bestimmt überrascht sein, was Sie empfinden. Das Prinzip ist das Gleiche, was ich bei der thailändischen Akkupunkturmassage in Asien kennengelernt habe. An den Fußsohlen gibt es eine Vielzahl von Meridianen, welche mit genau zuordenbaren Organen des menschlichen Körpers sozusagen "verbunden" sind. Sie müssen also keine Nadeln verwenden. Meist reicht schon bei meinen Erfahrungen ein dosierter Druck auf die Akupressurpunkte, wo ein Schmerz entsteht. Dadurch kann man auch Blockaden lösen und den Energiefluss im Körper verbessern. Ob man abends zu Hause das Fernsehprogramm erlebt oder im Büro am Schreibtisch sitzt, ist dabei egal.

Im Internet finden Sie viele hilfreichen Angaben, wenn Sie –„Meridiane und Akupunktur“- eingeben.

Eine schnelle Massage könnte genau das sein, was Sie nach Ihrem langen Arbeitstag brauchen. Den ganzen Tag an einem Computer zu sitzen kann sowohl den Rücken als auch die Hände verspannen. Benutzen Sie den Daumen Ihrer jeweils anderen Hand, um die Handfläche, den unteren Teil der Hand und die Finger zu massieren. Reiben Sie Ihren Hals, Ihre Schläfen und Ihr Kreuz.

Es ist leicht, diese kleinen Behandlungen zu unterschätzen, aber Sie könnten überrascht sein, wie gut sie tun können, besonders dann, wenn Sie den ganzen Tag in der selben Haltung verbringen oder tippend am Computer sitzen.

Heiße Bäder und Duschen

Wärme regt ebenfalls die Blutzirkulation im Körper an. Wenn Sie ein heißes Bad nehmen merken Sie vielleicht, dass Ihr Herz ein wenig schneller schlägt. Eine warme oder heiße Dusche kann auch dabei helfen, bestimmte Bereiche des Halses und des Rückens zu entspannen, während Sie diese unter den Duschkopf halten. Eine massierende Dusche kann Wunder bewirken, während die kleinen Wasser- Rinnsale die Muskeln zur Entspannung bringen und den Blutfluss anregen.

Ein heißes Bad oder eine heiße Dusche ist für jeden sehr leicht im immer zu engen Zeitrahmen durchzuführen und obwohl es Ihre Wasserrechnung vielleicht um ein paar Euro erhöht, ist es dies definitiv wert! Viele haben herausgefunden, dass ein schönes heißes Bad oder eine heiße Dusche vor dem Schlafengehen genau das ist, was sie brauchen um sich zu entspannen und sich aufs Schlafen vorzubereiten. Wenn Sie das Glück haben, einen Whirlpool zu besitzen, benutzen Sie ihn! Häufig vernachlässigen Menschen, die solche Dinge haben, diese auch zu benutzen. Duschen und Bäder werden als etwas Zweckmäßiges angesehen und es wird vergessen, wie entspannend sie sein können. Planen Sie also ein schönes heißes Bad oder eine heiße Dusche, wenn Sie sich das nächste Mal verspannt fühlen und lassen Sie sich Zeit, um gemütlich in der Wanne zu liegen oder lassen Sie das warme Wasser über Ihren Nacken, Ihre Schultern und auch über Ihr Gesicht laufen.

Duschen und Bäder müssen nicht lange dauern um effektiv zu sein. Gehen Sie einfach sicher, dass Sie wirklich entspannt sind; während Sie das Wasser über verspannte Körperbereiche laufen lassen, konzentrieren Sie sich darauf, diese Bereiche auch zu entspannen. Denken Sie dabei an nichts anderes.

Dehnungen

Wenn Muskeln angespannt sind tendieren sie dazu sich zu verkrampfen, was sehr schmerzhaft sein kann. Sie werden unter anderem dann steif, wenn Sie sich den ganzen Tag in derselben Haltung, wie zum Beispiel sitzend an einem Schreibtisch, befinden. Und weil viele Menschen lieber mit dem Auto überall hinfahren und sich wenig körperlich betätigen, werden diese Muskeln niemals richtig gedehnt. Wenn Sie steif sind leiden Sie auch unter einem Mangel an Blutzirkulation und weniger Blut und Sauerstoff bedeuten weniger Nährstoffe und eine geringere Fähigkeit zur Selbstheilung.

Die beste Art, dies zu bekämpfen, ist regelmäßiges Dehnen. Wenn Sie einen Yogakurs besuchen oder ein paar Yoga- DVD's für Anfänger erstehen, dann betrachten Sie dies als Investition in Ihre Gesundheit. Viele private Fernsehkanäle bieten auch Kurse "on demand" an, so dass Sie diese privat zuhause ausprobieren können.

Manche Menschen meiden Yoga, weil Sie denken es habe eine Art spiritueller Seite, jedoch zielen die meisten Übungen heutzutage auf die Aspekte der Dehnung und Atmung. Viele der Bewegungen und Positionen sind identisch mit dem, was professionelle Sportler vor einem Spiel oder einem Lauf tun. Zudem ist Yoga unbedenklich für die Gelenke und Sie können in Ihrem eigenen Tempo vorgehen, so dass es keine Rolle spielt, ob sie übergewichtig oder körperlich nicht besonders fit sind.

Es ist zudem wichtig sich daran zu erinnern, dass das Training nicht lange dauern muss. Zehn Minuten vor dem Schlafengehen oder am Morgen können wahnsinnig viel Gutes bewirken, wenn sie Ihre Übungen regelmäßig durchführen.

Gute Übungen zu finden ist nicht schwer. Sie können eine Online-Suche nach guten Positionen durchführen oder sich einige Dehnübungen selbst überlegen. Stehen Sie aufrecht und beugen Sie sich nach vorn, um Ihre Zehen zu berühren; halten Sie diese Position und strecken Sie Ihre Beine, so dass die Knie nicht gebeugt sind. Jedes Mal wenn Sie dies durchführen werden Sie bemerken, dass sie sich ein wenig mehr dehnen können und sich gelockerter und beweglicher fühlen.

Setzen Sie sich mit leicht gespreizten Beinen auf den Boden und beugen Sie sich jeweils zu einer Seite hinüber, um die Zehen zu berühren; dann wechseln Sie zur anderen Seite. Dies wird sowohl Ihre Beine als auch Ihren Rücken trainieren, und auch hier werden Sie merken, dass Sie jeden Tag etwas beweglicher werden.

Einfache Dehnübungen sollen Ihre Muskeln weder verletzen noch überdehnen, also denken Sie daran nicht zu übertreiben. Sie sollten sich niemals selbst in eine Position „zwingen“, sondern stattdessen an flüssigen und anmutigen Bewegungen arbeiten.

Dehnen kann auch dann gut sein, wenn Sie bei der Arbeit merken, wie sich Ihr Rücken, Ihr Hals und Ihre Finger versteifen. Alles, was Sie tun müssen, ist aufzustehen und Ihre Arme über den Kopf zu strecken und zu dehnen; dabei lockert sich auch die Rückenmuskulatur. Drehen Sie Ihren Kopf sehr langsam und sanft im Kreis. Heben Sie Ihre Schultern einige Male und dehnen Sie sie ebenfalls. Um Ihre Finger zu dehnen, strecken Sie diese vor sich aus und versuchen Sie so weit wie möglich von sich weg einige Male locker zu „greifen“. Dabei könnten Sie Ihre Knöchel knacken hören und das ist völlig in Ordnung; die Hauptsache ist, keine zu feste Faust zu machen, weil dies einfach nur an den Muskeln „zieht“.

Dehnübungen dauern nur ein paar Minuten und können leicht in Ihren Zeitplan integriert werden; wichtig ist sie regelmäßig zu wiederholen, damit Sie wirklich sinnvoll und hilfreich sind.

Sportliche Betätigung; werden Sie aktiv

Warum hilft körperliche Aktivität gegen Stress und Anspannung? Es gibt viele Gründe; körperlich aktiv zu sein hilft nicht nur Stress zu mindern, sondern verbessert auch Ihre gesamte körperliche Verfassung. Lassen Sie uns untersuchen, was damit gemeint ist.

Zu aller erst müssen Sie im Hinterkopf behalten, dass der Körper Blut und Sauerstoff verwendet um alle Zellen zu versorgen und zu reparieren. Blut transportiert sowohl Nährstoffe als auch Sauerstoff, so dass eine Versorgung mit Nährstoffen und Heilung häufiger stattfindet, je mehr das Blut durch den Körper zirkuliert. Blut hat auch eine Reinigungsfunktion; tote Zellen und andere Unreinheiten werden abtransportiert, während das Blut sich den Weg durch den Körper bahnt.

Alle Bereiche des Körpers werden durch Blut versorgt und geheilt, aber einige sind davon am meisten betroffen. Beispielsweise werden die äußersten Schichten der Haut durch die darunter liegenden Blutgefäße versorgt. Wenn die Blutzirkulation durch Sport angeregt wird, wird das Blut mitsamt seiner heilenden Funktionen in diese äußeren Schichten gebracht. Jene, die regelmäßig Sport machen, haben häufig die bestaussehendste Haut; der angeregte Blutkreislauf gibt der Haut einen hübschen Schimmer, weil sie sowohl besser versorgt als auch gereinigt wird.

Das Herz und die Lunge werden ebenfalls durch regelmäßigen Sport und körperliche Aktivität gestärkt. Wenn das Herz schneller und kräftiger schlägt, wird es, da es ja ein Muskel ist, auch gekräftigt. Auch die Lunge atmet tiefer, so dass die Lungenkapazität vergrößert wird. Dies macht das Atmen insgesamt leichter.

Auch die Muskeln profitieren von regelmäßigem Sport. Wenn Muskeln verwendet werden, entstehen winzige Risse, während sie vom Knochen weggezogen und gedehnt werden; um diese zu reparieren und gut versorgt und gesund zu sein brauchen sie Blut und Sauerstoff. Wenn Sie trainieren oder körperlich aktiv sind, senden Sie regelmäßig und konstant Blut und Sauerstoff an die Muskeln und sie sind besser in der Lage sich selbst zu reparieren. Auch Muskeln brauchen Nahrung, und sie bekommen diese durch das Blut.

Diese Blutzirkulation bedeutet auch, dass die Muskeln sich leichter entspannen. Durch körperliche Aktivität werden sie lockerer, bewegen sich leichter und sind dauerhaft weniger angespannt. Die Blutzirkulation wird durch die Bewegung angeregt und Verspannungen abgebaut.

Dies ist alles schön und gut. Die meisten Leute kennen die Vorteile durch Training und körperliche Tätigkeit. Es ist nicht Dummheit, die Menschen vom Sport abhält, sondern eher das Problem, diesen auch regelmäßig durchzuführen.

Häufig besteht das Problem, dass Menschen bei Sport nur an Fitnesscenter und Laufbänder denken. Nach einem eintönigen Tag im Büro ist es schwer, sich dies vorzustellen- und wenn man genug Energie hat um etwas zu tun, möchte man doch kaum einfach nur auf ein Laufband. Es ist entnervend, langweilig, frustrierend und wird sehr schnell öde.

Aber denken Sie daran, dass Training nicht unbedingt bedeutet, sich Equipment anschaffen zu müssen oder an Kursen teilzunehmen. Auf angenehme Arten körperlich aktiv zu sein ist genau so gut wie jeder Aerobic- Kurs und kann sogar besser sein, wenn man es regelmäßig tut.

Da ich früher immer sehr viel unterwegs war und nicht nur in den besten Hotels übernachtet habe, hatte ich auch ein Problem mit Sport. Entweder waren keine Fitnessmöglichkeiten vorhanden oder der Boden meines Zimmers lud nicht gerade zu den einfachsten Übungen im Liegen ein. Irgendwann hatte ich auch bedingt durch die unterschiedlichsten Betten auf meinen Reisen und die fehlende sportliche Bewegung ein Rückenproblem. Nach drei bis vier Stunden Schlaf wachte ich mit Rückenschmerzen auf und konnte nicht mehr liegen. Eigentlich hätte ich noch ein bis zwei

Stunden schlafen wollen. Das ging aber nicht. Der Rest der Nacht war eine Quälerei. Ich dachte schon die Vorzeichen eines Bandscheibenvorfalles entdeckt zu haben. Eine Zeitlang halfen Spritzen. Aber wenn man viel unterwegs ist, hat man auch nicht gleich seinen Arzt um die Ecke, der auf einen wartet. So kam es, dass ich an die Tür eines anderen Arztes klopfen musste und um Hilfe bat.

Dieser Arzt „verweigerte“ mir nach der Untersuchung einfach meine so geliebte Spritze und sagte zu mir: „Sie sind nicht krank, nur faul.“

Sie können sich wahrscheinlich jetzt mein Gesicht vorstellen, wie ich den Arzt angesehen habe. Und der wollte auch noch sofort Geld für seine Aussage, denn ich war damals privat versichert und noch dazu im Ausland unterwegs.

Dieser Arzt klärte mich dann aber auf, nachdem er meinen Gesichtsausdruck eine Weile studierte und sich denken konnte, dass ich nichts aber auch garnichts mit seiner Aussage anfangen konnte.

Letztendlich war seine Meinung plausibel. Viel unterwegs, im Auto, im Flieger, dann lange am Schreibtisch und spät abends wieder ins Hotel. Dann kam die wohl bekannte Abwechslung; ab an die Theke und noch schnell vor dem Schlafen wenigstens ein Bier. Dadurch hatte sich meine Rückenmuskulatur zurück entwickelt und konnte nicht mehr so gut meine Wirbelsäule tragen, die eh schon immer nicht so gerade war, was die Schmerzen verursachte.

Einen Tipp bekam ich noch zum Abschied von dem Arzt. „Suchen Sie sich etwas, was Sie auch unterwegs machen können und die Muskeln des ganzen Körpers etwas trainiert.“

Des Rätsels Lösung waren für mich Liegestütz, so wie wir sie auch in der Schule im Sportunterricht machen mussten. Da muss man von Kopf bis Fuß alle Muskeln anspannen. Aber das war lange her. Also musste ich von vorn neu beginnen. Nach den ersten vier bin ich im wahrsten Sinne des Wortes zusammengebrochen und lag mit dem Bauch und dem Gesicht auf dem Hotelfußboden meines Zimmers, wo ich eigentlich nie hin wollte.

Diese Übung habe ich mir bis heute bewahrt. Fast jeden Morgen beginne ich auch heute noch damit und es ist erstaunlich, wie man sich auch in meinem Alter steigen kann. Also 40 -50 dieser Übungen morgens finde ich schon nicht schlecht.

Überlegen Sie sich Arten, auf die Sie körperlich aktiv sein könnten, die Ihnen auch gefallen und die Sie regelmäßig wiederholen. Hier sind ein paar Beispiele:

- Fahrradfahren, allein oder mit den Kindern
- Einem Sportverein beitreten- Bowling, Basketball, Softball usw.
- Mit einigen Freunden Basketball spielen
- Mit einem Hund spazieren gehen
- Schwimmen
- Wandern
- Mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder mit Freunden tanzen

- Verschiedenste Sportarten, die Sie mit anderen spielen können- Volleyball, Racquetball, Tennis, Badminton, oder Handball
- Mit Kindern, Freunden oder auch mit einem Hund Frisbee spielen
- Trampolinspringen

Sie können sich selbst einige Dinge ausdenken, wie Sie körperlich aktiv sein können. Man muss dazu keine teure Ausrüstung benötigen und es muss auch nicht zeitaufwendig sein- zwanzig Minuten am Tag reicht normalerweise völlig aus, um den Blutkreislauf anzuregen und um die Muskeln zu versorgen und zu kräftigen.

Sport und sonstige körperliche Aktivität können auch Anspannung und Stress lindern, weil Sie Zeit für sich selbst bedeuten. Sie können sich einen MP3- oder CD- Player besorgen und ihn verwenden, wenn Sie mit dem Hund spazieren gehen oder mit anderen. Oder hören Sie keine Musik und hören Sie auf die Geräusche um Sie herum oder genießen Sie den Frieden und die Stille beim Spaziergang durch Ihre Nachbarschaft oder im Wald.

Es gibt keinen Teil des Körpers, der nicht von regelmäßigem Training profitiert. Auch der Stoffwechsel wird durch körperliche Aktivität angeregt, was Ihnen wiederum zu mehr Energie verhilft. Sogar das Gehirn wird besser mit Blut und Sauerstoff versorgt, was bedeutet, dass Sie oft klarer denken können und den ganzen Tag über aufmerksamer sind. Zudem können Sie nachts besser schlafen, weil Sie abends müde sind, und der Körper benötigt regelmäßigen Schlaf um gesund zu sein. Die meisten Regenerationen im Körper passieren im Schlaf und durch Schlafmangel können sämtliche Zellen beschädigt werden.

Denken Sie jetzt einmal darüber nach, auf welche Weise Sie regelmäßig körperlich aktiv sein könnten. Beziehen Sie Ihre Familie und die Kinder mit ein; sprechen Sie auch mit Ihren Freunden über gemeinsames Tanzen oder Fahrradfahren, so dass alle davon profitieren können. Wenn Sie gründlich nachdenken, werden Sie wahrscheinlich auf viel mehr Möglichkeiten kommen, als sie dachten! Und selbstverständlich bedeutet dies nicht, dass Sie nicht auch Aerobic- Kurse oder ein Fitnesscenter besuchen oder ein Laufband kaufen können; wenn Sie sich mit diesen Dingen anfreunden können und Sie Ihren Zwecken dienen. Fügen Sie diese auf jeden Fall zu Ihrer Aktivitäten- Liste hinzu.

Entspannungstechniken

Sie denken vielleicht nicht oft über die Möglichkeit nach sich hinzusetzen und den Körper dazu zu bringen sich zu entspannen, aber in Wirklichkeit können Entspannungstechniken viel dazu beitragen, Ihre Muskeln zu beruhigen und Spannungen zu mildern. Es mag wie ein Widerspruch klingen, seine Muskeln zur Entspannung "zu zwingen", aber der Körper reagiert tatsächlich auf

intensive Gedanken. Wenn Sie sich einreden, dass Sie krank werden, wird Ihnen vielleicht wirklich übel. Wenn Sie sich einreden, dass Sie müde sind, werden Sie bald zu gähnen beginnen. Wenn Sie sich also selbst sagen, dass Sie entspannt und ruhig sind, werden Sie genau das sein.

Ein paar grundlegende Dinge hierbei sind die folgenden:

- Suchen Sie sich während des Tages einen ruhigen und ungestörten Platz, beispielsweise wenn die Kinder im Bett und Ihr Partner/Ihre Partnerin mit etwas anderem beschäftigt ist. Stellen Sie das Telefon und das Fernsehen ab. Die einzige Musik, die Sie hören, sollte ruhig und entspannend sein und möglichst keine Texte beinhalten, da diese Sie von der Entspannung abhalten könnten.
- Schotten Sie Ihr Bewusstsein von beunruhigenden Gedanken ab. Sagen Sie sich, dass Sie sich auch noch morgen, wenn Sie Zeit haben, um Ihre Finanzen, Ihre Arbeit, die Kinder oder andere Dinge sorgen können. Wenn sich negative Gedanken einschleichen, sagen Sie sich selbst, dass Sie, wie beim Fernsehprogramm, „umschalten“ sollten, und sie werden mit großer Wahrscheinlichkeit verschwinden.
- Überlegen Sie sich etwas Positives, auf das Sie sich konzentrieren. Es könnte etwas Gutes in Ihrem Leben oder in der Zukunft oder auch glückliche Erinnerungen sein.
- Atmen Sie tief. Atmen Sie durch die Nase ein und fühlen Sie, wie die Luft nach unten in Ihren Bauch gesogen wird, halten Sie diese dort für drei Sekunden und atmen Sie anschließend langsam durch den Mund aus. Übertreiben Sie dies nicht, damit Ihnen nicht schwindelig wird, aber tiefes Atmen kann den Körper und die Nerven beruhigen.

Wenn Sie dies tun, sagen Sie sich selbst, dass Ihr Körper entspannt ist. Konzentrieren Sie sich auf jeden Bereich, beginnen Sie mit Ihrer Stirn und Ihrem Gesicht. „Sagen“ Sie diesem Teil des Körpers, dass er sich entspannen soll, und fahren Sie dann mit Ihren Schultern und Ihrem Hals fort. Fühlen Sie jeden Teil Ihres Körpers und entspannen Sie ihn. Gehen Sie bis zu Ihren Zehen weiter und beginnen Sie dann wieder von vorn.

Wenn Sie sich auf jeden Körperteil konzentrieren und ihm sagen, dass es sich entspannen soll, wird es genau dies tun. Sie werden merken, wie Ihr Gesicht und Ihre Schultern weniger angespannt sein und Sie sich besser gedehnt und gestärkt fühlen werden.

Entspannungs- und Meditationstechniken können wirklich Wunder wirken, wenn es um die Beruhigung Ihres Geistes und des gesamten Körpers geht. Sie können an die positiven Aspekte in Ihrem Leben erinnert werden und negative Gedanken in ihre Schranken verweisen. Auch hierbei wird sich Ihr Körper merklich entspannen.

Vergessen Sie jedoch nicht, dass diese Arten der Körperentspannung nur dann funktionieren, wenn Sie diese regelmäßig durchführen. Sie können sich nicht einmal entspannen, einmal Sport treiben oder sich einmal massieren lassen und anschließend von Ihrem Körper erwarten, dass es ihm nun für immer gut geht. Arbeiten Sie mit diesen Tipps jeden Tag, bringen Sie diese in Ihr Leben ein und Sie werden bemerken, dass Ihr Körper und sowohl Ihr Geist wie auch Ihre Seele entspannt sein wird!

Beeinflussen Sie den Alterungsprozess

Sie haben jetzt viel über Hilfe und Möglichkeiten gegen Stress gehört. Über eins muss man sich allerdings im Klaren sein. Wir werden älter. Wir werden immer älter. Die Lebenserwartung steigt von Jahr zu Jahr an. Sie haben auch viel über die wichtigen Funktionen der Muskeln und des Blutes lesen können. Ist das Zusammenspiel im Körper gestört, helfen die hier aufgeführten Techniken und Anwendungen nicht immer allumfassend. Wissenschaftler behaupten schon einen spürbaren Alterungsprozess in dem Lebensabschnitt zwischen 20 und 30 Jahren feststellen zu können. Es wird auch behauptet, das sich unsere Organe zum Teil erst krank „melden“ wenn sie schon zum großen Teil geschädigt sind. Deshalb sagen Ärzte auch, es gibt keinen plötzlichen Herzinfarkt. Es dauert zum Teil 10 – 20 Jahre in denen nicht deutlich spürbare Veränderungen im Körper stattfinden, die dann z. B. einen Herzinfarkt auslösen. Abhilfe kann ein gesunderer Lebenswandel, eine andere Einstellung zum Leben oder auch die Hilfe eines Arztes sein. Also leben Sie gesund. Das ist natürlich nicht leicht und kann auch nicht alle Alterungsprozesse unseres Körpers aufhalten. Wir sollten uns aber der Wichtigkeit in Bezug auf die Versorgung unserer Organe und jeder einzelnen Zelle immer bewusst sein. Durch das Herz und die Blutbahnen werden die Zellen mit Sauerstoff, Nährstoffen und wenn es nötig ist, auch mit Medikamenten versorgt. Auch werden „Abfallprodukte“, die etwa beim Stoffwechsel entstehen, auch über den Blutkreislauf abtransportiert.

Ich nutze dazu einen „Knopf“ am Bett und komme jetzt auf meine vorherige Ankündigung zurück. Es gibt heute eine hochinteressante Möglichkeit diesen Prozess positiv so zu beeinflussen, dass die Versorgung der Organe und Zellen um ein vielfaches verbessert und das Immunsystem gestärkt wird. Beeinträchtigungen und Schmerzen können verschwinden. Stressgeplagte Menschen fühlen sich fitter und besser. Weitere Anwendungsgebiete sind unter anderen:

- Arthrose
- Bandscheibenvorfall
- Rückenschmerzen
- Diabetes
- Fatigue
- Verschlusskrankheiten
- Polyneuropathie
- Bänderriss
- Zerrungen

- Rheuma
- Schlafstörungen
- Wundheilung
- Erkältung

Und das Gute dabei ist der geringe Zeitaufwand, den Sie aufwenden müssen. Es reichen ein paar Minuten am Tag. Denken Sie bitte immer daran, Gesundheit ist das wichtigste Gut.

Gesundheitsvorsorge gehört dazu. Wenn Sie gesund sind, können Sie arbeiten, erfolgreich sein, Geld verdienen und, wenn Sie eine Familie oder Kinder haben, für sie sorgen. Wenn Sie nicht gesund sind ist das schwieriger bis unmöglich.

Wenn Sie mehr darüber erfahren wollen, wie ich das mit meinem „Knopf“ am Bett mache, wie Sie in ein paar Minuten am Tag diese Anwendung auch mit nur einem Knopf für sich nutzen können, genügt eine kurze Nachricht oder rufen Sie einfach an.

Sie werden glücklicher und erfolgreicher leben!
-das sind meine ganz persönlichen Erfahrungen-

Zur freundlichen Beachtung

Bitte haben Sie Verständnis. Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors ist jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung und Verbreitung nicht gestattet, sei es

- *in gedruckter Form,*
- *durch fotomechanische Verfahren,*
- *auf Bild- und Tonträgern,*
- *auf Datenträgern aller Art.*

Außer für den Eigengebrauch ist untersagt: das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken, und das Verfügbarmachen für die Öffentlichkeit zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen und zum Ausdruck beim jeweiligen Nutzer. Dies schließt auch Pod-Cast, Videostream usw. ein.

Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls nicht gestattet.

Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht des Autors zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können.

Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden. Eine Beratung bezüglich Ihrer individuellen Situation z. B. beim Arzt ist in jedem Fall angeraten.