

Mini Anti-Stress-Training – Part 3

Und weiter geht's. Je mehr Auswahl man hat, desto besser kann man variieren. Und je mehr positive Emotionen, desto gesünder kann man sein:

- ✓ Die Blutgefäße öffnen sich in der Regel und sorgen für eine optimale Versorgung unserer Körperzellen mit Nährstoffen.
- ✓ Der Muskelturnus wird aktiviert und gibt einen angenehmen Halt.
- ✓ Gleichzeitig lockern sich die Muskelfasern, die durch Stress zu stark angespannt waren.
- ✓ Der Atem fließt und versorgt den Körper mit Sauerstoff.
- ✓ Der Herzschlag geht regelmäßig.
- ✓

Und so wirken die positiven Botenstoffe – Hormone:

Serotonin:	ausgleichend, innerer Frieden
Endorphin:	Glücksgefühl, Schmerzlinderung
Dopamin:	Positiver „Kick“, beflügelnd, angenehm, aufregend, Lust und Neugier
Oxytocin:	Wärme, Gemütlichkeit, Verbindung mit anderen Menschen, das „Kuschelhormon“
Noradrenalin:	Auf Dauer eigentlich ein Stresshormon, doch zunächst macht es aufmerksam, aktiv, kreativ

Muskelkraft durch positive Emotionen:

Unter dem Einfluss positiver Gefühle lässt sich die Welt aus den Angeln heben. Jedenfalls tragen positive Gefühle dazu bei, dass man mehr Muskelkraft zur Verfügung hat. An diesen Aussagen wird es deutlich:

- „Das fällt mir leicht“.
- „Das geht einfach.“
- „Mir ist ganz leicht ums Herz.“
- Mit „Tatkraft“ oder „beschwingt“ bei der Sache sein.
- „Es war ein aufbauendes Gespräch.“
- „Ich könnte Bäume ausreißen.“
- Und natürlich der Freudensprung: „Ich heb ab!“

Der innere Dialog und die seelische Gesundheit

Die Art und Weise, wie man mit sich selbst spricht, hat einen großen Einfluss auf die seelische Gesundheit. Mancher macht sich sein Leben selbst schwer, durch selbstbelastende Gedanken:

Selbstanklagen bis hin zu Selbstbeleidigungen: „Ich dumme Kuh!“

Zu hohe Ansprüche an sich selbst: „Das hätte ich wissen müssen!“

Schicksalhafte Pauschalisierungen: „Das konnte natürlich nur mir passieren!“

Unrealistischen Assoziationen, die das „Menschenmögliche“ übersteigen: „Es regnet, wenn man den Teller nicht leer ist.“

Angleichen und führen: Erst den Kontakt herstellen – dann ins Gespräch führen

Es empfiehlt sich, erst mit wichtigen Verhandlungen und Gesprächen zu beginnen, wenn der „Rapport“ sichergestellt ist. (Rapport: Beziehung, Verhältnis zueinander herstellen).

Das erkennt man z. B. daran, dass sich alle an der Kommunikation beteiligten Personen gleich verhalten:

Gemeinsames Lachen, gleichzeitiges Wechseln der Sitzhaltung u.v.m.

Das lässt sich testen: Sich scheinbar zufällig an der Nase kratzen, einen Arm heben, oder sich vor- und zurücklehnen.

Folgt das Gegenüber diesen nonverbalen Signalen, kann man sich der guten Wellenlänge sicher sein.

Wingwave-Effekt: Erstes Training in Kommunikationsfitness

Zum Thema „positive Wellenlänge“ kann man sich ein sehr gutes Basis-Know-how durch das Beobachten von „Probanden“ aufbauen: Wann immer man Menschen erlebt: im Kaufhaus, in der U-Bahn, in der Kantine, bei einem Meeting: in dem man aufmerksam das „Rapport-Geschehen“ zwischen den Menschen checkt. Dabei achtet man auf die Gestik, Körperabstand oder -nähe oder auch auf die Tonlage. Das hilft bei der Schulung für die bewusste Wahrnehmung dieses Themas.

Wie schön, wenn man etwas „wie im Schlaf“ kann. Das lässt sich gut auch auf neue Bereiche übertragen. Dann nämlich, wenn einem bewusst wird, dass damit die Leichtigkeit, mit der man etwas macht, gemeint ist. Etwas im Schlaf zu können, heißt ja, dass man es aus dem Ärmel schütteln kann, ohne viel nachzudenken. Solche Dinge machen Spaß und geben Dir gute Gefühle.

Wingwave-Effekt: Etwas können wie „im Schlaf“

Nimm einmal bewusst die automatischen Abläufe wahr, die du wie im Schlaf beherrscht. Das ist im Übrigen eine sehr schöne Redewendung, die Leichtigkeit und Selbstverständlichkeit ausstrahlt. Denke kurz darüber nach, dass du dafür intensiv trainiert hast: den aufrechten Gang, Auto oder Fahrrad fahren, Zehnfingertippen, oder das Sprechen deiner Muttersprache. Checke zur Gegenprobe einmal, wie es sich anfühlen würde, wenn du jeden Morgen das neu lernen müsstest – dann spürst du erst, wie wertvoll gut gelernte Abläufe sind. Dann denke in „action“ bewusst an ein Lernziel, was du können willst: eine neue Fremdsprache, neue Arbeitsaufgaben oder Golfspielen lernen. Wie wäre es, diese neuen Fähigkeiten auch wie „im Schlaf“ zu beherrschen? So überträgst du innerlich das gute, leichte Gefühl des sicheren Könnens auf das neue Lernziel und hast mehr Spaß am Erobern der neuen Fähigkeit.

(Quelle: Work-Health-Balance, Humboldt Verlag)

Viel Spaß beim Üben und Ausprobieren der kleinen aber feinen Übungen.

♥liche Grüße
Susanne Clösel