

So kriegen Sie den Kopf frei!

Detox tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele richtig gut. Wir haben zusammen mit Experten effektive Strategien für weniger Stress und mehr Energie entwickelt

Großzügig bleiben

Alles soll perfekt sein, privat und im Job. Mit diesem Anspruch baut man ordentlich Druck auf. Und wenn mal was nicht so rundläuft wie gedacht, sind wir ruppig zu uns selbst. Nachsicht fürs Ego? Fehlanzeige! Genau die ist aber der Schlüssel zu mehr Zufriedenheit, wie Studien zeigen. Wer gut zu sich sein will, streicht deshalb Negativ-Sätze wie „Das konnte wieder nur mir passieren“ oder „Das schaffe ich ja doch nicht!“. Formulieren Sie es positiv, z. B.: „Bei der nächsten Krise bleibe ich ganz locker.“ Selbstmitgefühl bedeutet auch, zu akzeptieren, dass Belastungen und Scheitern zum Leben gehören. Selbstkritik ist zwar ein wichtiges Regulativ, trotzdem sollten wir uns nicht gleich für jede Unachtsamkeit oder Fehlentscheidung verurteilen. Macht gelassener.

Aufschreiben und Aussortieren

Unser Gehirn verarbeitet und speichert täglich eine Unmenge an Informationen und Einfällen. Ist es überfrachtet, schlafen wir schlecht, sind vergesslich, abgelenkt – denken in der wichtigen Besprechung plötzlich daran, dass wir noch Brot kaufen und zum Elternbeirat der Kita gehen müssen. Triviale Gedanken sind oft die größten Stressoren. Einfache (aber wirkungsvolle) Gegenstrategie: raus mit allem! Schreiben Sie jeden Gedankenfetzen ganz unsortiert auf. Wichtig dabei ist, dass Sie selbst die winzigste Kleinigkeit aus Ihrem Kopf befreien, auch wenn sie noch so unwichtig erscheinen mag. Ihr Gehirn muss sich komplett leer anfühlen. Noch besser ist der Erholungseffekt für den Kopf, wenn Sie Smartphone und Fernsehen für den Rest des Tages in die Sendepause schicken.

Einfach still sitzen

Eine gute Übung, um sich zu zentrieren: Setzen Sie sich bequem hin, der Rücken ist aufrecht, die Schultern sind entspannt. Jetzt die Augen schließen und 5 Minuten absolut still sitzen. Kommt der Wunsch auf, die Haltung zu verändern bzw. zu korrigieren, nicht beachten! Falls es irgendwo juckt und zieht – beobachten Sie das Gefühl, es wird verschwinden,



Carina Preuß, Ayurveda Lifestyle
Consultant und Geschäftsführerin des „Ayurveda
Parkschlösschens Traben-Trarbach“

Sich eine Fußmassage gönnen

„Eine grandiose Strategie, um abendliches Kopfrattern auszuschalten, ist für mich ein warmes Fußbad und danach eine ayurvedische Fußmassage mit Ghee oder Kokosöl. Dafür Haut und Muskulatur der Füße einige Minuten lang streicheln und kneten. Am besten macht man das im Bett, hört nebenbei ruhige Musik – und kann danach himmlisch gut schlafen.“



**Dr. Alexandra Kleiner, Yoga-Lehrerin,
Rechtsanwältin, Co-Inhaberin der „Patrick
Broome-Yogastudios“**

Kraftvoller atmen

„Am liebsten übe ich Kapalabhati – die yogische Stoßatmung, bei der die Ausatmung aktiv ist und das Einatmen passiv geschieht. Dafür bequem und aufrecht hinsetzen. Langsam durch die Nase einatmen. Den entspannten Bauch kraftvoll einziehen. Dadurch strömt die Luft durch die Nase nach außen. Dann entspanne ich den Bauch wieder, die Luft fließt von selbst zurück in die Lunge. Auf diese Weise mache ich 20 Atemzüge. Zum Abschluss atme ich noch einmal tief durch die Nase ein und halte die Luft so lange an, bis ich den Impuls verspüre, auszuatmen. Bei diesem Wechsel aus aktiver Ausatmung und passiver Einatmung werden Toxine gelöst, das sympathische Nervensystem wird beruhigt, das Blut mit Sauerstoff gefüllt. Man fühlt sich einfach lebendiger.“

Distanz schaffen

Viele Gedanken kreisen in unserem Kopf wie Weltraumschrott in der Erdumlaufbahn. Nicht wichtig, aber trotzdem vorhanden. Ausschalten wie auf Knopfdruck lassen sich die Plagegeister leider nicht. Was aber hilft, ist, dass wir den Umgang mit ihnen ändern. Das Gewusel im Kopf nicht bekämpfen, sondern bewusst wahrnehmen und sortieren. Setzen Sie sich, schließen Sie die Augen und lassen Sie die Gedanken einfach kommen und vorbeiziehen. Stellen Sie sich vor, dass die besonders nervigen Gedanken nichts weiter sind als Puppen mit Sprach-Chip, die ständig nur einen Satz wiederholen. Das schafft Distanz.

Ein Loslass-Ritual pflegen

Das befreit, wenn negative Gefühle Energie rauben oder unser Blickfeld einschränken. Malen Sie zum Beispiel einen großen Rucksack auf und schreiben Sie alles hinein, was Ihnen gerade auf die Nerven geht. Stellen Sie sich bei jedem Punkt die Frage: „Wie werde ich in zehn Jahren darüber denken? Wird das dann überhaupt noch eine Rolle spielen?“ Häufig lautet die Antwort: „Nein.“ Das allein lässt unsere Bewertung von Sorgen und Problemen schon deutlich

Sich gerade machen

„Macht doch alles keinen Sinn!“ ist eine typische innere Haltung, wenn wir mal einen Tag hinter uns haben, an dem wir zwar wie ein Hamster im Rad rödelten, aber irgendwie nichts geschafft haben. Was in solchen Frustmomenten hilft: die Schultern straffen, den Kopf heben. Klingt banal, wirkt aber. „Embodiment“ nennen Wissenschaftler die enge Wechselwirkung von Körper und Seele, wenn unser äußeres Auftreten auch die innere Gefühlswelt beeinflusst. Studien zeigen, dass eine aufrechte Haltung die grauen Zellen aktiviert. Den Kopf also nicht hängen lassen, sondern hoch mit dem Kinn. So gewinnt man auch im übertragenen Sinn einen umfassenderen Eindruck von der Umwelt. Wir fühlen uns weniger ohnmächtig und neue Ideen können entstehen.



**Prof. Dr. med. Dietrich Baumgart,
Internist und Kardiologe, Essen**

In Bewegung kommen

„Bei innerer Unruhe hilft Bewegung, denn durch sie senkt man den Spiegel der Stresshormone im Blut. Die angestaute Energie kann abfließen, der Geist kommt zur Ruhe. Ich ziehe meine Laufschuhe an oder gehe bei ganz miesem Wetter ins Fitnessstudio. Sport stärkt das Herz und das Immunsystem, regt im Gehirn die Produktion von Glückshormonen an. Es muss nicht lange sein, schon 20 Minuten regen den Kreislauf an.“

Nicht hetzen, nie

Die Welt ist rasend schnell und wir hetzen hinterher. Setzen Sie einen Punkt und entschleunigen Sie bewusst: Achten Sie darauf, einfach langsamer als sonst zu gehen und zu sprechen, langsamer zu essen und zu trinken, langsamer ins Büro zu fahren. Der Effekt: Indem man bei alltäglichen Kleinigkeiten das Tempo vorgibt, gewinnt man plötzlich mehr innere Ruhe und genießt konzentrierter