6 individuelle Entspannungstipps

Erholung passiert nicht von selbst. Es ist wichtig, regelmässige Ruhezeiten einzuplanen. Um Ruhe zu finden, müssen wir lernen, uns aktiv zu entspannen, damit unser Körper nicht aus dem Gleichgewicht kommt, denn ein konstanter Stresszustand macht krank.

Text: Silke Weinig

Ständiger Stress kann krank machen. Herzkrankheiten, Magen-Darm-Probleme, ein geschwächtes Immunsystem, reduzierte Libido, Stoffwechselstörungen oder Depressionen können die Folgen sein. Für nicht wenige Menschen ist Entspannung jedoch fast harte Arbeit. Zu hoch ist die Anspannung tagsüber, zu viele Termine und Aufgaben drängen sich dicht aneinander. In unserem hektischen Alltag ist es allzu leicht, unser Bedürfnis nach Regeneration zu ignorieren. Es ist einfacher, die innere Stimme zu überhören, als ihr nachzugeben. Dabei verfügen wir alle über die grundlegende Fähigkeit, auf uns selbst zu achten. Gönnen Sie sich daher tägliche Momente für sich, um aus Ihrer persönlichen Energiequelle Kraft und Ruhe zu schöpfen.

© Photo by Lionel Gustave on Unsplash

Was aber genau ist Ruhe für Sie?

Viele Menschen verwechseln Erholung mit Nichtstun. Sie sprechen von ihrem Bedürfnis nach Ruhe, ohne geklärt zu haben, was für sie Ruhe bedeutet. Da kann es passieren, dass man zwei Wochen Strandferien macht und dennoch nicht entspannt ist. Es gibt Menschen, die der Gedanke nervös macht, ihre Ferien ausschliesslich am Strand liegend zu verbringen. Ich selbst gehöre zu dieser Spezies.

Wenn wir uns mit «Ruhe» beschäftigen, denken viele von uns an Stille. Ist Ruhe Abwesenheit von Lärm? Keine störenden Geräusche, keine Töne, die uns ablenken? Oder ist es der biologische Ruhezustand, also der Schlaf? Ist es Gelassenheit? Stoische Ruhe oder gar Apathie? Oder ist es für Sie ein innerer und/oder äusserer Zustand, in dem Sie sich entspannen

und das tun können, was Ihnen wohltut und Ihre Batterien auflädt? Vielleicht gehören Sie zu denjenigen, die sich am besten entspannen und Kraft sammeln, wenn sie in aller Ruhe an ein Heavy-Metal-Konzert gehen. Ja, warum nicht?

Beim der Entspannung gibt es kein Gut oder Schlecht. Wir Menschen sind verschieden. Es ist gut zu wissen, ob Sie Meditation mögen oder ob sie Sie eher nervös macht. Können Sie sich besser entspannen, wenn Sie im Garten arbeiten oder einen Schal stricken? Brauchen Sie Gesellschaft oder wollen Sie auf dem Sofa Siesta halten? Selbstverständlich gibt es Mischtypen. Vielleicht sind Sie kulturell interessiert und bewegen sich gerne? Wie wäre es mit einer Wanderung entlang eines thematischen Lehrpfads? Oder mögen Sie Wellness und Geselligkeit? Wie wäre ein Sauna-Besuch mit einer Freundin / einem Freund?

Welcher Entspannungstyp sind Sie?

DER KULTURELL INTERESSIERTE ENTSPANNUNGSTYP

Sie entspannen sich gut bei anspruchsvoller Literatur oder Musik. Sie mögen Kunst und geniessen kulturelle Ereignisse. Sie verfügen über viel Fantasie und Ideenreichtum. Sie lieben Ästhetik – ob in Design, Architektur oder Natur.

Mögliche Entspannungsfelder:
- Gespräche mit Tiefgang, vielleicht in einem Philosophie- oder Literaturclub
- Besuch von Museen und Ausstellungen
- Theater, Konzerte oder Vorträge
- Meditation, autogenes Training
- Musik hören
- Lesen, Schreiben, Fotografieren, Malen, Zeichnen
- Kurse besuchen, um z. B. eine Sprache zu lernen oder das Geschichtswissen zu vertiefen

DER AKTIVE ENTSPANNUNGSTYP

Nichtstun fällt Ihnen eher schwer. Der Gedanke an stundenlanges Liegen im Strandkorb macht Sie nervös. Sie haben einen hohen Energielevel und sind voller Tatendrang. Am besten schalten Sie ab, wenn Sie ganz in einer Tätigkeit aufgehen.

Mögliche Entspannungsfelder:
- überschaubare Aufgaben, die zum einen beruhigend wirken und zum anderen einem gewissen Aktionismus entgegenwirken
- handwerkliche Aufgaben wie Renovieren, Ausbessern, Basteln oder Werken
- Gartenarbeit
- Handarbeiten wie Stricken, Häkeln oder Sticken
- Hausarbeiten aller Art wie Putzen, Bügeln oder Aufräumen
- Malen
- Kochen
- Spaziergänge, Wandern, Sport

DER SPORTLICHE ENTSPANNUNGSTYP

Sie entspannen sich am besten, wenn Sie sich so richtig auspowern. Gleichgültig, wie das Wetter ist: Wie ein Hund müssen Sie mindestens einmal pro Tag raus. Wenn Sie sich nicht genug bewegen, fühlen Sie sich unwohl.

Mögliche Entspannungsfelder:
- Bewegung und Sport aller Art – von ruhig bis sehr dynamisch
- Yoga, Pilates, Tai-Chi
- Velofahren, Bergsteigen, Windsurfen
- Tanzen oder Mannschaftssport
- immer wieder Bewegung in den Alltag einbauen: Treppen statt Lift, das Auto etwas entfernter parkieren, eine Station früher aus dem Bus steigen

DER GESELLIGE ENTSPANNUNGSTYP

Sie fühlen sich so richtig wohl, wenn Sie mit Anderen zusammen sind. Dabei übernehmen Sie gerne auch Verantwortung für Andere oder für gemeinsame Unternehmungen. Zu viel allein zu sein, senkt Ihre Stimmung.

Mögliche Entspannungsfelder:
- sich sozial engagieren
- in einem Verein aktiv sein
- in einem Chor singen oder mit anderen musizieren
- Mannschaftssport, Tanzkurs
- Kurse besuchen und Neues in Gemeinschaft ausprobieren
- Spielabende oder Kochrunden organisieren
- Gruppenausflüge und -reisen

DER RUHIGE WELLNESS-ENTSPANNUNGSTYP

Sie mögen es, Körper und Geist mit wohlriechenden Düften zu verwöhnen, und entspannen sich gerne in der Badewanne, vielleicht mit ruhiger Musik und bei Kerzenschein. Massagen lassen Sie wegschlummern.

Mögliche Entspannungsfelder:
- jegliche Art des stillen Ausruhens wie Entspannungsmusik, Meditation, autogenes Training und Körperreisen
- Kerzenlicht und Duftlampen
- Massagen, Reiki und sanfte Berührungen
- langes Duschen und Badewannen-Sessions
- Sauna- und Spa-Besuche

DER KUSCHELIG-WARME ENTSPANNUNGSTYP

Wenn es in die Ferien geht, dann nur in ein warmes, sonniges Land. Im Winter verfügen Sie über weniger Energie als in den Sommermonaten. Sie blühen auf, wenn das Thermometer mindestens 25 Grad anzeigt.

Mögliche Entspannungsfelder:
- alles, was wärmt: Wärmflaschen, Entspannungsbäder
- alle Arten von Wellnessangeboten wie Sauna, Jacuzzi oder Thermalbad
- warme Fussbäder
- Wärmestrahler
- kuschelig-dicke Socken, Nieren- und/oder Pulswärmer
- rausgehen in die Sonne – im Winter natürlich warm eingepackt (mit Aussicht auf eine heisse Schokolade danach)

Wie lange soll eine Entspannung dauern?

Hierauf gibt es keine allgemeingültige Antwort. Je höher die Belastung und je länger die Stressphase, desto mehr Zeit braucht man für die Erholung. Doch schon 20 Minuten tägliche Entspannung können helfen.

Soforthilfemassnahme

Tief einatmen und ruhig ausatmen. Ist die Atmung ruhig, gelingt es mit der Zeit, sie mit dem Herzrhythmus zu koppeln. Damit stellt sich die Balance des autonomen Nervensystems (wieder) ein.

Ein letzter Tipp

Es reicht vollkommen, wenn Sie etwa fünf Möglichkeiten herausfinden, wie Sie Ihre Batterien gut aufladen können. *m*

ZUR AUTORIN

Silke Weinig ist Coach, Trainerin und Bloggerin für Selbstmanagement und Potentialentfaltung. Ihr Ziel ist es, wirksame Instrumente und kreative Impulse zu geben, mit denen jeder seinen Alltag nach den eigenen Bedürfnissen gestalten kann.

DIESER TEXT ERSCHIEN ZUERST IM BLOG AUF SILKEWEINIG.COM