

Ein kleiner Leitfaden für die psychische Stabilität!

In dieser aktuellen Krisenzeit entsteht für viele akuter Stress. Dauerstress ist für die Psyche, sowie den Körper ungesund. Deshalb ist es gerade in dieser Zeit sehr wichtig Psychohygiene und Entspannung zu betreiben.

Auf Stressfaktoren reagiert jeder Mensch anders. Oft sind es körperliche Symptome wie Herzrasen, Schwindel, Atemnot oder Erschöpfung. Hier ein paar Übungen, um Stress abzubauen. Nicht nur für die jetzige Zeit sondern auch die Zeit danach ;o)

1. Das Prinzip der Achtsamkeit

Wir bewerten das, was wir erleben, nicht, und versuchen es nicht zu verändern, sondern nehmen es so an, wie es ist.

Warum Achtsamkeit (auf den gegenwärtigen Augenblick konzentrieren mit all unseren Sinnen)? Weil es hilft! Aus vielen Untersuchungen geht hervor, dass Achtsamkeit das Wohlbefinden steigert, die Konzentration fördert, die Widerstandsfähigkeit verbessert und gegen Ängste und Depressionen hilft.

Wer mehr in der Gegenwart lebt, anstatt über die Vergangenheit zu grübeln oder sich Sorgen über die Zukunft zu machen, hat mehr Zugang zu den erfüllenden Aspekten des Lebens.

Das Beobachten des **Atems** ist eine der am häufigsten praktizierten und unaufwändigsten Achtsamkeitsübungen. Wie bei allen Dingen im Leben entsteht eine positive Wirkung erst durch regelmäßige Anwendung (am besten täglich).

- Bauchatmung:

1. Sitze oder stehe mit aufrechtem Rücken und entspanne deine Schultern bewusst.
2. Schließe deine Augen und lege deine Hand auf den Bauch.
3. Richte deine volle Aufmerksamkeit auf deinen Atem: Atme tief durch die Nase in den Bauch ein. Fühle, wie die Atemluft durch die Nase fließt, mühelos in deinen Körper einströmt, dein Bauch sich weitet und die Luft sich in deinem Körper verteilt. Spüre beim Ausatmen, wie die Luft wieder aus dem Bauch herausfließt, die Bauchdecke sich wieder senkt und wie der Luftstrom durch deine Nase nach Außen strömt.

- Die Wechselatmung (Yogaatmung)

Die Atmung heißt Wechselatmung, weil man wechselnd durch das linke und durch das rechte Nasenloch atmet. Nehmen Sie Daumen und den kleinen Finger (geht auch mit Ringfinger). Bringt Sie und andere vielleicht auch zum Lachen :o)

- ❖ Verschließen Sie das rechte Nasenloch mit dem Daumen und atmen Sie durch das linke Nasenloch lange ein.
- ❖ Nun das linke mit kleinem Finger geschlossen halten und durch das rechte lange Nasenloch ausatmen,
- ❖ Machen Sie dies ein paar Minuten lang.

- Etwas **Gewöhnliches anders** machen

Anleitung:

Suchen Sie sich eine alltägliche Situation aus und machen Sie sie bewusst anders.

Beispiel Zähneputzen:

Wenn Sie ein Rechtshänder sind, putzen Sie sich die Zähne mit Links. Dadurch wird man automatisch achtsam, weil sich die neue Herangehensweise zunächst komisch oder ungewohnt anfühlt.

Beispiel Essen: Wann haben Sie sich tatsächlich das letzte Mal vollkommen, ohne Ablenkung, auf das Essen konzentriert. Riechen Sie und Schmecken Sie mal wieder richtig und achtsam!

2. Lachen

Lachen ist der größte Feind des Stresses!

Wenn wir lachen, schüttet unser Körper Glückshormone (Endorphine) aus. Dabei ist es übrigens egal, ob wir "künstlich" lachen oder etwas wirklich lustig finden! Lachen entspannt und trägt zu einer positiven Grundstimmung bei. Durch Lachen wird ein positiver Kreislauf in Gang gesetzt. Probieren Sie es gleich heute mit jemandem aus und fangen sie einfach zum Lachen an:

Eine Übung aus dem Lachyoga (habe ich einmal gemacht und war eine der lustigsten Erfahrungen meines Lebens :o))

Pinguinlachen: Nehmen Sie den Gang eines Pinguins ein und laufen sie so im Zimmer herum, dabei fangen Sie an auf verschiedene Art und Weise laut zu lachen. Natürlich sollten noch andere Personen dabei sein (wir machen das im Moment mit Videotelefonie). Man darf kreativ sein: Rasenmäherlachen, Hühnerlachen, Wir fliegen lachen, Löwenlachen, ...

Viel Spaß!

Positiver Nebeneffekt: Man verbrennt bei ausgiebigem Lachen auch Kalorien ;o)

3. Kommunikation

- ❖ In Krisenphasen ist ein wichtiger Bestandteil die Kommunikation mit unseren Lieben. Das heißt, im konkreten die Kommunikation kann via Telefon, E-mail, Skype, Whatsapp und ähnliche Medien geschehen, um Ängste und Sorgen nicht alleine zu tragen. Aber auch um sich gegenseitig Mut zuzusprechen. **WIR SCHAFFEN DAS!**
- ❖ Machen Sie anderen eine Freude. Tatsächlich steigert es unser Selbstwertgefühl und es versetzt uns in positive Stimmung, wenn wir anderen eine Freude bereiten.
Schreiben Sie wieder Briefe an ihre Lieben und verschicken Sie sie (Dankesbrief), machen Sie jemandem ein ehrliches Kompliment, spenden Sie, unterstützen Sie älter und schwache Personen.

4. Plan machen und seinen Tag strukturieren

Aufgrund der aktuellen Lage läuft unser Alltag bei den meisten Menschen nicht wie bisher (Arbeit, ...) Umso mehr, ist es gerade jetzt wichtig, seinen Alltag zu strukturieren.

- ❖ Stehen Sie regelmäßig um die gleiche Uhrzeit auf
- ❖ Machen Sie sich „hübsch“, auch wenn Sie alleine zuhause sind, das tut der Seele gut
- ❖ Gehen Sie einigen Beschäftigungen nach wie, putzen der Wohnung, Wäsche waschen, kochen, backen,...
- ❖ Tun Sie Dinge, die Sie schon lange nicht mehr gemacht haben: Häkeln, Puzzeln, Fotos sortieren, lesen, neue Rezepte ausprobieren, Dinge aussortieren, die man nicht mehr braucht (tut der Seele auch sehr gut), basteln,
FÜR FAMILIEN:
 - ❖ Holen Sie alte Gesellschaftsspiele hervor. Es macht Spaß und fördert die Bindung zueinander. Selbst Jugendliche, die die meiste Zeit in ihrem Zimmer verbringen, nehmen wieder teil am Familiengeschehen, es können sehr positive Momente entstehen und es kann wieder positive Bindung entstehen.
 - ❖ Basteln Sie mit ihren Kindern, seien sie kreativ und lassen Sie auch bei Ihren Kindern durch Langeweile wieder Kreativität entstehen.

5. Vermeidung von negativen Gedankenkreisen

Grübeln Sie nicht über die aktuelle Situation. Grübeln bringt keine Lösungen, es verstärkt nur negative Denkmuster. Denken Sie positiv, sie können die aktuelle Situation nicht verändern aber Sie können dazu beitragen anderen zu helfen und, dass sie keine weiteren Personen gefährden.

Schreiben Sie ein „*Selbstquarantäne Tagebuch*“ und gestalten Sie es schön.

6. Vertrauen Sie nur „offiziellen Stellen“

Die vielen Nachrichten, die im Moment auf uns einströmen, lösen bei vielen starke Verunsicherung und Ängste aus. Hören Sie auf offizielle Stellen, wie das *Bundesministerium*, und reduzieren Sie ihre Online Zeit. Setzen Sie sich zwei Fixpunkte am Tag, an denen Sie die Nachrichten verfolgen.

7. Kontaktieren Sie ihren Therapeuten/Therapeutin

Versuchen Sie Ihre Therapien aufrechtzuerhalten via Telefon, Whatsapp, E-Mail, um erlerntes beizubehalten um Ihre psychische Stabilität aufrechtzuerhalten.

Oder kontaktieren sie diverse *Beratungsstellen*, die ihre Hilfe in Krisensituationen anbieten.

Wir hoffen Ihnen damit eine kleine Unterstützung bieten zu können.

Bitte nehmen Sie die Sache ernst und halten Sie sich an die Vorgaben der Regierung

Alles Gute und bleiben Sie gesund!

Kevin Schwarzl

Psychotherapeut
Sexualtherapie
Rechtspsychologischer Experte

Mag. Eherer Sonja

Klinische- und Gesundheitspsychologin
Psychotherapeutin
Wahlpsychologin
Tiergestützte Therapie (Hund)

„Es gibt Berge da muss man drüber, damit der Weg weitergehen kann“