STRESSABBAU ? TIPPS UND TECHNIKEN FÜR ZUHAUSE

Veröffentlicht am 21.05.2024

Unser Alltag ist oft gespickt mit vielen Anforderungen, Deadlines und unzähligen To-do-Listen. Stress? Dieser i unserer Gesellschaft. So zeigt die Stress-Studie 2023 Studierenden und Azubis einen hohen bis sehr hohen Stre zu denen Sie hinfahren müssen, noch mehr Stress, nimm man tun, um den Stresslevel auch von zu Hause aus Techniken, die Ihnen dabei helfen, Ihr Heim in eine stressfr

Schaffen Sie ein stressfreies Zuhaus

Viele denken beim Thema Stressmanagement direkt an Zuhause eine wichtige Rolle spielen können. Denn wenn hier kein bequemes Sofa auf uns wartet oder die Unordnung uns schon beim Betreten der Wohnung überwältigt, steigt unser Stresslevel automatisch an. Widmen Sie sich also zuerst diesem Fundament und schaffen Sie einen Ort, der Ihnen dabei hilft zu entspannen.

/ Foto: Pexels

Durchgängiger und harmonischer Stil

Ihre vier Wände sind ein Sammelsurium an den unterschiedlichsten Möbeln und Einrichtungsgegenständen? Dann ist es Zeit für eine Veränderung! Schaffen Sie einen durchgängigen Stil, der zu Ihnen passt und der sich wie ein roter Faden durch alle Räume zieht.Der Minimalismus ist beispielsweise ein beliebter Stil, da er sich auf das Wesentliche reduziert und dadurch eine beruhigende Atmosphäre schafft. Dabei geht es nicht darum, in einem quasi leeren Raum zu leben, sondern um die bewusste Entscheidung, was einen Platz in Ihrem Zuhause verdient. Es bedeutet, Abschied von Ballast zu nehmen und Raum für das zu schaffen, was wirklich zählt. Möbel mit klaren Linien und wenig Schnickschnack stehen hier auf dem Programm.Viele Menschen empfinden aber auch den Boho-Stil als besonders entspannend. Mit seinen warmen Farben, natürlichen Materialien und verspielten Elementen schafft er eine gemütliche Atmosphäre, in der man sich sofort wohlfühlt. Verschiedene Textilien, Makramee-Elemente und Pflanzen dürfen hier nicht fehlen.Auch wenn Ihnen ein anderer Stil mehr zusagt, geht es darum, Möbel, Farben und Dekoration gut aufeinander abzustimmen. Harmonie im Außen hilft auch unsere innere Balance zu finden.

Möbel, die zum Entspannen einladen

Bequeme und einladende Möbel sind nicht nur optisch ein Highlight, sondern ein wesentlicher Faktor beim Stressabbau. Stocksteif auf einem Holzhocker zu sitzen klingt schließlich nicht wirklich verlockend, oder? Kuschelige Sofas und Sessel, in denen man versinken kann, laden hingegen zum Entspannen ein und lassen stressigen Gedanken keinen Raum. Sie können auch auf Möbel mit zusätzlichen Funktionen setzen, etwa verstellbare Rückenlehnen oder integrierte Fußstützen, die Ihnen noch mehr Komfort bieten.Schaffen Sie besonders beruhigende Bereiche, in denen Sie sich frei von Ablenkungen entspannen können ? sei es ein Leseplatz im Sonnenlicht oder ein Hängesessel in Ihrer Lieblingsecke mit Aussicht.

Organisation und Ordnung im Wohnraum

Wenn Sie von Unordnung begrüßt werden, ist dies wohl alles andere als entspannend. Das bedeutet nicht, dass Sie täglich den Putzteufel spielen sollten, aber Sie können mit einigen einfachen Tricks für mehr Struktur im Wohnraum sorgen und Unordnung vorbeugen.Regelmäßiges Ausmisten und Aufräumen hilft, den Überblick zu bewahren und Ballast loszuwerden. Praktische Aufbewahrungsmöglichkeiten wie Körben, Boxen oder Regale helfen Ihnen, alles zu organisieren und den Platz optimal zu nutzen.

Entspannungstechniken für den Alltag

Mit einer Umgebung, in der Sie sich entspannen können, haben Sie das Fundament gelegt. Nun können Sie mit einigen Techniken aktiv Stress abbauen. Während viele Menschen dabei auf Meditationen setzen, fahren andere mit progressiver Muskelentspannung, Achtsamkeit oder Atemtechniken am besten.

Atemtechniken zur Stressbewältigung

Atmen ist Leben, buchstäblich. Im Alltag und besonders, wenn wir gestresst sind, atmen wir jedoch zu flach. Atemtechniken sind ein mächtiges Werkzeug im Kampf gegen Stress, da sie direkt auf unser Nervensystem einwirken und eine entspannende Wirkung haben können. Diese aktivieren das parasympathische Nervensystem, welches für die Entspannungsreaktion unseres Körpers verantwortlich ist. Durch bewusstes und tiefes Ein- und Ausatmen in der Bauchatmung können wir unseren Herzschlag verlangsamen und unseren Blutdruck senken, was unmittelbar zu einem Gefühl der Ruhe führt.Es ist also eine einfache, aber effektive Methode, um innerhalb von Minuten ein Gefühl von innerem Frieden und Entspannung zu erzeugen, egal wo wir sind oder was wir gerade tun. Es gibt darüber hinaus spezielle Techniken wie die 4-7-8-Methode, die bei Einschlafschwierigkeiten hilft.

Progressive Muskelentspannung

PMR hilft dabei, die Anspannung in den Muskeln zu lösen und den Geist zur Ruhe zu bringen. Die Idee ist simpel ? Sie spannen einzelne Muskelgruppen an und entspannen sie dann wieder. Auf diese Weise verbannen Sie Schritt für Schritt die physische Anspannung, die oft Hand in Hand mit Stress geht.Die Methode stammt von dem Arzt und Physiologen Edmund Jacobson, welcher bereits in den 1920er Jahren die positive Wirkung von Muskelanspannung und -entspannung auf Stress entdeckte. Zehn Minuten täglich reichen dabei bereits aus, um eine spürbare Erleichterung zu erfahren.

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine Praxis, die darauf abzielt, das Bewusstsein und die volle Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken. Es geht darum, seine Gedanken, Gefühle, körperlichen Empfindungen und die Umgebung in jedem Augenblick wahrzunehmen. Und das, ohne diese zu bewerten oder zu versuchen, sie zu verändern. Dadurch lernt man nach und nach, die innere Gedankenwelt sowie äußere Einflüsse besser zu verstehen und anzunehmen, ohne sich von diesen beherrschen oder mitreißen zu lassen. Die Folge? Reduktion von Stress und eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.Ziel ist es auch, einen Zustand von Ruhe und Klarheit zu erreichen, der es erlaubt, auf Herausforderungen mit mehr Gelassenheit und Bewusstheit zu antworten, ohne in die alten Muster des Stresses zu verfallen. Daher ist dies keine Technik, die Sie einmalig anwenden, sondern eine Lebensweisheit, die Sie bei allen täglichen Aufgaben begleitet. Wie Sie damit beginnen können?Nehmen sie beim Essen bewusst die Konsistenz und den Geschmack des Essens wahrWenn Sie duschen, lauschen Sie auf das Rauschen des Wassers, spüren Sie dieses auf der Haut und genießen Sie den MomentNehmen Sie Ihre Umgebung bewusst mit allen Sinnen wahrKonzentrieren Sie sich auf das, was Sie tun, ohne mit den Gedanken abzuschweifenEgal was Sie tun, tun Sie es achtsam! Es ist völlig normal, dass Ihre Gedanken zu Beginn trotzdem immer wieder zu Momenten auf der Arbeit, zur bevorstehenden Deadline oder zu einem Problem abschweift. Mit der Zeit werden Sie aber feststellen, dass es Ihnen immer besser gelingt, die Gedanken wieder auf den Moment zurückzulenken. Und das ist ein enormer Stresskiller!

Meditation

Auch wenn Meditation aktuell auch in der Region Hannover ein Trend ist, ist dies alles andere als eine neuartige Erscheinung. Es ist eine jahrtausendealte Praxis, die ihren Ursprung in den vedischen Traditionen Indiens findet und sich von dort aus über verschiedene Kulturen verbreitet hat. Heute hat es selbst die Wissenschaft wieder für sich entdeckt. Es handelt sich um eine Technik zur Entwicklung von Bewusstsein und innerem Frieden, durch die gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit und das Beruhigen des Geistes. Verschiedene Traditionen und Schulen haben im Laufe der Jahrhunderte eine Vielfalt an Meditationspraktiken hervorgebracht, zu denen gehören:AchtsamkeitsmeditationVisualisierungGehmeditationTranszendentale MeditationVipassanaIhnen fällt es schwer, stillzusitzen und nichts zu tun? Vielen Einsteigern geht es ähnlich und setzt sie sogar unter Stress. Daher sollten Sie langsam anfangen und mit kleinen Meditationen, die etwa 5 Minuten dauern, beginnen. Es gibt unzählige Apps und Online-Ressourcen, die Meditationssitzungen für Anfänger anbieten. Nutzen Sie diese als Starthilfe, um langsam Ihre eigene

Meditationspraxis zu entwickeln. Ein letzter Tipp: Beginnen Sie am besten mit geführten Meditationen, denn so können Sie sich auf die Stimme konzentrieren und leichter in die Meditation finden.