



Zeit für ein bisschen Entspannung

Die Arbeit an einem neuen Buch will nicht so richtig von der Hand gehen? Sicherlich hilft da ein wenig Entspannung. Denn wer viel arbeitet, sollte sich und seinem Körper auch ausreichend Ruhe- und Entspannungspausen gönnen. Den Gedanken einfach mal wieder freien Lauf lassen, um danach wieder künstlerisch aktiv zu werden. Dabei hilft Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. Beim Autogenen Training geht es darum, sich mit geschlossenen Augen auf seinen Körper zu konzentrieren. Anders als bei der Hypnose wird diese Art von Entspannung von einem selbst gesteuert. Das Umfeld wird dabei gänzlich ausgeschaltet. Durch die vertiefte Atmung und den verlangsamten Herzrhythmus, stellt sich die Entspannung ein. Darüber hinaus wirkt sich das Autogene Training positiv auf die Verdauungstätigkeit aus. Bei regelmäßiger Anwendung wird man im Alltag gelassener und lernt sich besser zu konzentrieren. Allerdings braucht es Zeit und Geduld bis man diese Art von Entspannungstraining beherrscht. Auch sollte man professionelle Hilfe zu Rate ziehen.

Eine weitere Möglichkeit der körperlichen Erholung ist die Progressive Muskelentspannung. Bei dieser Methode spannt man zunächst die Muskeln an, um sie anschließend ausgedehnt wieder zu entspannen. Diese An- und Entspannung von Körperpartien erfolgt nach einer bestimmten Reihenfolge. Die Spannung dauert nur fünf bis sieben Sekunden, wohingegen die Entspannung mindestens 30 Sekunden andauert. Ausgangspunkt für die Progressive Muskelentspannung ist eine entspannte Körperhaltung (z. B. geschlossene Augen).

Nach der Anwendung beider Entspannungsmethoden (Autogenes Training und Progressiver Muskelentspannung) wird die Entspannung wieder gelöst durch z. B. das Öffnen der Augen, strecken, tiefes Durchatmen usw.

Neben diesen beiden Entspannungstherapien können aber auch kleinere Übungen für Entspannung sorgen. Zum Beispiel den Schreibtisch aufräumen und so für innere Ordnung sorgen, sich nicht von einem Stapel Arbeit stressen lassen, sondern sich die Zeit nehmen, um sich die zu bewältigenden Arbeiten näher anzuschauen und dann eins nach dem anderen abzuarbeiten, ein Wechsel der Körperhaltung, ein Raumwechsel, Musik hören oder das Einatmen frischer Luft können schon mal Wunder wirken. Sport ist ebenfalls gut, um Stress abzubauen. Was man auf jeden Fall vermeiden sollte, ist Arbeit während der Freizeit zu erledigen, denn das verdirbt den Spaß an der Freizeit und man schafft letztendlich doch nicht das was man sich vorgenommen hat.