



NATHALIE MEYER BEWEGT

Stress verstehen und positiv angehen mit Atemtherapie bei Nathalie Meyer bewegt

FEBRUAR 2018

Herzlich Willkommen

In diesem kurzen E-Book erfahren Sie einige spannende Hintergründe zum Thema Stress sowie die ersten Übungen für ein „stress-freieres“ Leben. Mit kleinen Anekdoten und Tipps aus eigener Erfahrung versuche ich Ihnen meine Sichtweise zu zeigen und Ihnen zu zeigen, wo die Atemtherapie beim Thema Stress bis zuletzt beim Burnout ansetzt.

Inhalt

Herzlich Willkommen	1
Von Stress bis zum Burnout	2
Der erste Schritt: die Erkenntnis	3
Wann soll man den ersten Schritt denn machen?	4
Also los! Der zweite Schritt:	4
Aktiv werden	4
Die Arbeit an sich selber	5
Instrumentelles Stressmanagement	6
Mentales Stressmanagement	8
Regeneratives Stressmanagement	10
Was bringt Ihnen die Atemtherapie	11



Von Stress bis zum Burnout

Es ist immer wieder spannend zu beobachten, wie unterschiedlich belastbar wir Menschen doch alle sind. Die einen bürden sich unzählige Aufgaben auf und blühen dabei völlig auf, während sich andere schon viel früher gestresst oder überfordert fühlen. Das ist völlig normal und kann sich auch je nach Lebenssituation und aktuell zur Verfügung stehenden Ressourcen auch verändern.

Stress ist im Prinzip nichts anderes als eine normale körperliche Reaktion auf äussere Umstände und darum ist er nicht immer nur schädlich. Er gehört zum Alltag und ohne Stress wäre das Leben langweilig. Ein gewisses Mass an Druck bringt Sie in Ihrem Leben weiter und treibt Sie an. Unser Körper hat über das Nervensystem Mechanismen, welche den Stress ein Stück weit selber regulieren. Ist der Stress zu intensiv, dauert er schon lange an und wird er als negativ erlebt, dann schadet er Ihnen. Durch die andauernde Aktivierung im gesamten System können sich ernsthafte körperliche, psychische und seelische Folgeschäden daraus entwickeln und meist leidet auch das soziale Umfeld in der Folge. Die letzte Station heisst dann oft Burnout.

Frage an Sie: Erleben Sie noch einen „gesunden“ Stress oder ist es schon zu viel?

Wenn wir das Wort Stress hören, kommt jedem etwas anderes in den Sinn und doch haben wir das Gefühl, wir sprechen vom Gleichen. Jedoch sind nicht nur unsere sogenannten Stressoren – also die Faktoren, welche uns stressen – sondern auch unsere Einstellung dazu, unsere Reaktionen, Gefühle und Verhaltensweise auf Stress total anders.

Lassen Sie sich also nicht von anderen sagen, ob sie durch etwas gestresst sein sollten oder eben nicht!

Merksatz:

Sie sind grundsätzlich Experte für sich selber und nur Sie können spüren, wie es Ihnen wirklich geht!

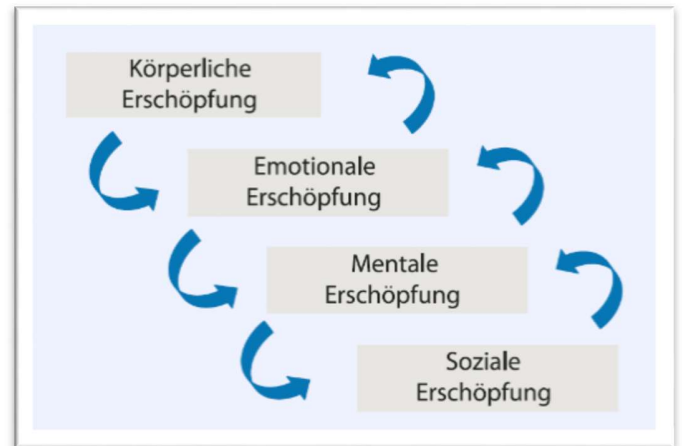


Abb.: Die Wechselwirkungen der verschiedenen Ebenen.



In der **Atemtherapie** legen wir besonderen Wert darauf, dass Sie sich besser kennen lernen und Ihre Bedürfnisse besser wahrnehmen können. Dies passiert unter anderem mit Achtsamkeitsübungen, während Atembehandlungen und Atemmassagen wie auch mit Imaginations- und Körperwahrnehmungsübungen.

Der erste Schritt: die Erkenntnis

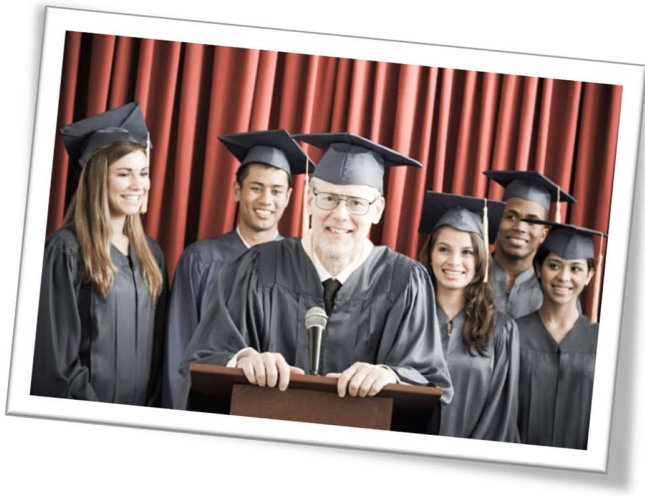
Niemand gibt es gerne zu, wenn er oder sie überlastet oder überfordert ist. Zum Glück gibt es das Wort Stress, welches in unserer Gesellschaft akzeptiert und in diesem Sinne auch verharmlost wird. Stress ist normal, hat jeder; ja wer keinen Stress hat, gilt schon fast als Langweiler. Wir sprechen hier nun von einem erhöhten, länger andauernden Stress, der mit der Zeit wortwörtlich an die Substanz geht. Und hier liegt gerade die erste Schwierigkeit – wo ist die Grenze? Wann ist der Stress ungesund? Bei welchen Signalen sollten wir reagieren? Der erste Schritt ist also die Erkenntnis, das sich bewusst werden des Stresses und seinen Folgen.

Das dauerhafte aktiviert sein im gesamten System, der Stress, kann sich in verschiedenen Symptomatiken zeigen unter anderem:

- Verspannungen & diffuse Schmerzen am ganzen Körper
- Migräne und Kopfschmerzen
- Rastloses inneres angetrieben sein
- Gedankenkreisen
- Ein- und Durchschlafstörungen oder auch Albträume
- Herzrasen
- Erhöhter Blutdruck
- Erschöpfung, Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Innere Unruhe bis hin zu Angst- oder Panik-Zuständen
- Volle Agenda und dadurch ständige Hektik – noch schnell etwas dazwischen erledigen
- Konzentrationsschwierigkeiten, anfällig für Fehler
- Überwältigende Emotionen oder innere Leere
- Tiefe Belastbarkeit
- Rückzug, weniger soziale Kontakte
- Chronische Erkrankungen des Immunsystems
- Verdauungsprobleme & Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes
- Sexualstörungen
- Hautkrankheiten
- Essstörungen
- Und nicht zu Letzt im Burnout

Bei welchen Punkten fühlen Sie sich betroffen? Natürlich sollte man gewisse Symptome ernst nehmen und sie ärztlich abklären lassen, um eine organische Krankheit ausschliessen zu können. Jedoch sind viele Beschwerden psychosomatisch durch den Stress bedingt und sobald Sie sich "ent-stressen" können auch die Probleme abklingen.

Wer nämlich unter ständigem Stress steht, dessen Körper schüttet andauernd zu viele Stresshormone Adrenalin und Kortisol aus. Diese bewirken u.a. eine Erhöhung von Blutdruck, Puls, Atemfrequenz, Blutzucker- und Fettspiegel, aber auch ein innerer Anspannungszustand, der wiederum Einfluss auf die Muskeln hat.



Die **Atemtherapie** eignet sich sehr gut als begleitende Therapie zur Entspannung und Selbstfindung. Wir versuchen auf verschiedenen Ebenen die Ursachen der Symptome zu finden, denn oft sind physische Beschwerden versteckte Zeichen von seelischen Zuständen oder psychischen Thematiken.

Die Zuwendung zum Atem mit den verschiedenen Übungen und Methoden stellt eine geeignete Möglichkeit dar, die schädlichen Stresshormone abzubauen, körperliche und seelische Anspannungen zu lösen und das Immunsystem zu stärken. Dadurch findet auch das Gemüt Ruhe, Zufriedenheit und Ausgeglichenheit

Wann soll man den ersten Schritt denn machen?

Das Ding ist ja: Wir haben quasi gelernt mit einen oder mehreren der aufgelisteten Symptomen zu leben und sie zu ignorieren. Das ist ein Stück weit und für eine kurze Zeit auch ok und gehört irgendwie zu unserer heutigen Gesellschaft, dass man sich mal durchbeisst oder durchhält. Häufen sich aber die Symptome oder ist eines immer da, wäre es an der Zeit etwas für das Wohlbefinden zu tun.

Kennen Sie in diesem Sinne den Satz: „Ich bin in den Schultern eigentlich immer verspannt; das ist ja eigentlich normal bei mir.“ Meist wartet man, weil es ja aushaltbar ist. Das geht aber oft nur solange bis dann die Schmerzgrenze erreicht ist und man gezwungen ist etwas zu unternehmen. Von Schmerzmitteltherapie bis zu Massagen gibt es ein grosses Angebot, welches man relativ passiv beziehen kann. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass dies oft eine kurzfristige Symptombekämpfung ist, ausser man kann sich eine Massage fix für eine lange Zeit in die Agenda einplanen und sich so auch eine Ruheinsel gönnen.

Meine Erfahrung

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, lieber zu früh etwas unternehmen, als lange warten. Denn es gibt im Leben immer wieder auch unvorhersehbare Ereignisse. Wenn ein solches eintrifft, man bereits mit seinem Alltag am Limit ist und einem das Wasser bis zum Hals steht, dann wird es schnell zu viel. Und wie eben beschrieben, ist der Stresspegel hoch, scheint die Stressbewältigung unter Umständen am Anfang noch mehr Stress zu verursachen, denn wir müssen uns mit uns beschäftigen.

Auf die Dauer wird es sich aber lohnen, sich besser kennen zu lernen!



Also los! Der zweite Schritt: Aktiv werden

Nach meiner Meinung, ist es wichtig, dass man aktiv etwas gegen den Stress unternimmt und die Reaktion bzw. das eigene Verhalten anschaut und langfristig anpasst. Denn simpel gesagt, jeder macht sich seinen eigenen, individuellen Stress und ist selber dafür verantwortlich. Das klingt vielleicht hart. Die andere Seite der Medaille zeigt aber, wenn man selber dafür verantwortlich ist, kann man auch selber etwas dagegen tun, man ist selbstständig und ermächtigt, etwas zu ändern. Vielleicht braucht es dazu aber Mut und Unterstützung z.B. durch einen Therapeuten.

Denn oft fehlt der eigene Anstoss. Es ist ungefähr so wie beim Abnehmen. Die meisten wissen ja schon, was eine ausgewogene Ernährung ist und dass man sich so oft,

wie es geht bewegen sollte, nur an der Umsetzung hapert es dann ein wenig.

Bei der Stressbewältigung ist es ähnlich. Denn wenn wir ja bereits im Stress, an unseren Grenzen sind und dann noch an uns arbeiten sollten, passiert es nur allzu gerne, dass man genau das zurück stellt. Darum kann es am Anfang hilfreich sein, eine professionelle Unterstützung an der Seite zu haben.



Die Arbeit an sich selber

Nun stellt sich die Frage, was man machen kann, wenn man das Ziel hat, weniger gestresst zu sein. Es gibt einige Punkte, an welchen man arbeiten kann:

- Die Einstellung und das Selbstvertrauen

Es kommt sehr darauf an, ob Sie z.B. ein „unerwünschtes“ Ereignis eher als Problem bewerten oder es für sich als einfach eine Herausforderung ansehen.

Entscheidend ist auch, ob Sie überhaupt daran glauben, ein Problem oder eine Herausforderung bewältigen zu können oder nicht. Ein gestärktes Selbstvertrauen hilft dabei, genauso wie eine Idee wer sie allenfalls unterstützen könnte, bei Schwierigkeiten, welche sie nicht selber lösen können.

- Ressourcen & Entspannung

Dazu gehört auch die Frage, ob Sie überhaupt über die nötigen Ressourcen verfügen, um ein Problem angehen zu können. Dazu müssen Sie diese erst einmal auch kennen. Sich, sein Umfeld und seine Mittel zu kennen ist wiederum ein Schlüssel für ein weniger stressiges Leben. Eine wichtige Ressource ist dabei die Entspannung, denn aus der Ruhe kommt die Kraft.

Wie dabei ein jeder entspannt, ist dabei völlig individuell. Nach meiner Meinung kann das nämlich auch in einem aktiven Rahmen, bei dem man aber bewusst sich selber etwas Gutes tut, geschehen. Ein Beispiel von mir: Ich liebe Sport. Zum Beispiel Inlineskaten: Eine relativ monotone Tätigkeit, in der Natur und einer harmonischen Bewegung, bei der ich sehr schnell abschalten kann. Oder auch eine Runde Standup Paddling (SUP) lässt mich herunter kommen.

Je nachdem kann ich sogar an einem Rock-Konzert entspannen - halt immer dann, wenn man in den Flow kommt und ganz im Hier und Jetzt ist mit seinem Körper, Geist und Seele. Andere mögen hierzu klassische Entspannungsmethoden lieber.



- Handeln und Reagieren

Je nach Ihrer Einstellung und Ihren Möglichkeiten verändert sich auch das Handeln und schlussendlich das daraus folgende Ergebnis. Ist zum Beispiel eine grosse Hoffnungslosigkeit oder Resignation da – “Ich kann ja sowieso nichts ändern” - dann ist es wahrscheinlich, dass man eben gar nichts macht. Wenn wir beispielsweise die Einstellung ändern: “Ich probiere nun einfach einmal komplett anders,” öffnen sich vielleicht neue Wege. Oft versuchen wir vom Gleichen, was nicht klappt, einfach mehr zu machen. Besser wäre es, wenn wir etwas anderes versuchen würden.



Finden Sie also Ihren Weg zur Entspannung. Die **Atemtherapie** kann Sie unterstützen, Ihre persönlichen Ressourcen zu finden und zu stärken. Mittels Imaginationstechniken und Übungen können Sie in einem geschützten Rahmen zudem aus dem gewohnten Verhalten und Denken ausbrechen, experimentieren und Neues entdecken.

Instrumentelles Stressmanagement

Manche Situationen (Stressoren) lassen sich verändern oder gar verhindern. Suchen Sie gezielt nach Lösungen, damit Sie den Stress verringern oder gar vermeiden können. Ein paar Beispiele:

- Verringern Sie den Stress, indem Sie weniger Aufgaben annehmen, Verpflichtungen abbauen, delegieren, Unterstützung in der Familie, bei Freuden oder im Arbeitsteam holen. Manchmal muss man auch bewusst Grenzen setzen und nicht für Alle und Alles parat sein. etc.

Tipp: Schauen Sie sich genau an, was Sie am meisten stresst. Fragen Sie sich dann: Muss ich das zwingend selber erledigen oder kann ich davon etwas abgeben? Wo kann ich mir Unterstützung holen? Was für weitere Möglichkeiten habe ich?

- Setzen Sie sich gewissen stressigen Situationen gar nicht mehr aus und suchen Sie nach Alternativen, indem sie z.B. neue Zeiten oder Wege finden.

Tipp: Schauen Sie sich an, was Sie genau wann und wieso stresst? Fragen Sie sich bewusst, ob es Wege und Möglichkeiten gibt, wo Sie sich dieser Situation gar nicht aussetzen müssen. z.B. morgens früher aufstehen, früher zur Arbeit (oder später) fahren und so den Stosszeiten aus dem Weg gehen etc.. Dabei geht es nicht um das Vermeidungsverhalten bei Ängsten.

- Unterbinden sie dauernde Störungen, indem sie bewusst signalisieren, dass sie nicht gestört werden wollen und aktiv etwas gegen Störquellen tun.

Tipp: Eruieren Sie die Störquelle. Ist es der Umstand oder ev. eine Person? Suchen Sie dann nach Möglichkeiten, damit Sie nicht mehr gestört werden wie z.B. das Handy auf Flugmodus, sich an einen ruhigen Ort begeben, zu anderen Zeiten arbeiten.

Ich rate Ihnen vom Äusseren zum Inneren zu gehen. Was heisst das? Veränderungen bereiten zum Teil auch unbewusst Angst und sind eine Herausforderung. Darum würde ich nicht gleich mit dem Schwierigsten – nämlich der Änderung unserer Gewohnheit starten.

Übung 1:

Starten Sie zum Beispiel einfach beim Aufräumen Ihres Pults, Badezimmers, Kleiderschranks oder Autos. Ist es nicht einfacher und erspart Ihnen lange Suchzeiten, wenn alles mehr oder weniger sinnvoll geordnet seinen Platz hat? Beginnen Sie mit dieser einfachen Übung „Aufräumen“, nehmen Sie sich Zeit dafür und machen Sie dies ganz bewusst. Und seien Sie vor allem stolz auf die getane Arbeit. Sie können so natürlich alle Räume und Orte aufräumen, denken Sie aber noch daran weiter zu fahren – auch Ihr Inneres hat Aufräumungsbedarf. ;-)



Im Folgenden habe ich noch einige Punkte aufgezählt, welche Stressoren oder persönliche Stressverstärker oft auftreten.

Stress durch das System

- Lärm
- Überlastung & Termindruck
- Überforderung / Unterforderung
- Zu starke Kontrolle
- Viel Verantwortung
- Stress durch Mobilität (Stau, zu viele Leute in der Öv)
- Reizüberflutung durch Infos, Werbung etc.
- Zu viele Optionen, Wahlmöglichkeiten
- Eintönigkeit
- Hässliche Umgebung, Unordnung
- Schlechte Arbeitszeiten / -bedingungen
- Umzug, Arbeitsplatzwechsel

Stress durch Mitmenschen

- Unrealistische Anforderungen
- Misslungene Kommunikation
- Verweigerung
- Ungenaue Abmachung
- Enttäuschte Hoffnungen
- Doppelbelastung durch Job und Familie
- Einsamkeit
- Mobbing
- Neid, Missgunst, massloser Wettbewerb
- Familiäre Probleme
- Probleme in der Partnerschaft

Stress durch uns Selbst

- Unvorteilhafte Zeitplanung
- Ziele hoch oder Tief stecken
- Grosse / Kleine Selbstsicherheit oder auch Kontaktfähigkeit
- Unfähigkeit sich abzugrenzen, nein sagen oder auch loslassen zu können
- Zweifel & Minderwertigkeit
- Keine Entspannung & Muse
- Wenig Hobbies mit Freude
- Kaum Bewegung
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Hohes Anerkennungsbedürfnis
- Schwierigkeiten Prioritäten zu setzen
- Versagensängste

Die drei Kategorien lassen sich nicht trennscharf abgrenzen und die Liste ist so natürlich bei Weitem nicht abschliessend. Es lohnt sich diese Punkte zu reflektieren. Manche können durch eine kleine Änderung vielleicht schnell behoben werden. Andere werden wahrscheinlich etwas länger unsere Zeit in Anspruch nehmen.

Übung 2:

Versuchen Sie nun 2 (einfache) Punkte, die sie betreffen, heraus zu picken und Ihre persönliche Lösung dazu zu finden. Wichtig: Setzen Sie es in den nächsten 24 Stunden gleich um und ziehen Sie das so mind. 2 Wochen durch.

Hat es funktioniert? Was war die Reaktion? Welches waren die Stolpersteine?



Gerne können wir die Schwierigkeiten und das Vorgehen in einer **Atemtherapie** besprechen. Dabei versuchen wir neue Verhaltensmuster zu erproben und zu verankern, indem wir auf Ihre Intuition und Ihr Körpergeschehen hören.

Mentales Stressmanagement

Jetzt sind wir schon tief in unserem Inneren. Ziel ist es, dass Sie sich bewusst werden, was genau Sie selber zum Stress beitragen. Denn oft verstärken die eigenen Gedanken und Einstellungen den Stress nur noch.

Sie dürfen sich gegenüber freundlicher und wohlgesinnter sein. Oft machen wir uns selber Druck und steigern uns noch mehr in ein Problem hinein. Viele suchen das Haar in der Suppe, statt umgekehrt. Meist gibt es etwas Positives, an dem man sich halten kann. Auch sollte man sich seine Stärken und Ressourcen vor Augen halten, statt seine Schwächen.

Übung 3:

Schreiben Sie sich zuerst einmal alle Stärken und Fähigkeiten auf die sie haben. Es können ganz simple sein. Was können Sie gut? Z.B. zuhören, schwimmen, kochen, kreativ sein, Pflanzen giessen, schlafen, witzig sein – egal was, bleiben Sie positiv ohne Sarkasmus.

Werden Sie sich dann Ihren stressauslösenden Gedanken bewusst und schreiben Sie sich diese auf. Im vorherigen Kapitel finden Sie einige Punkte unter: **Stress durch uns Selbst** Was betrifft Sie?

Danach ersetzen Sie diese in stressmindernde Gedanken. Überlegen Sie sich, welche Gedanken würden Ihnen in dieser Situation gut tun und Sie beruhigen. Welche Stärke könnten Sie einsetzen.



Auch in der **Atemtherapie** versuchen wir mit Hilfe von Imaginationstechniken, Affirmationen und Körperübungen Ihre Ressourcen und Stärken zu finden und negative Gedankenmuster zu durchbrechen. Oft hilft es also auch, wenn man die Sachen aus einem anderen Blickwinkel oder aus Distanz betrachtet. So hilft es zum Beispiel, wenn wir das Thema nach einer Atembehandlungen über den Kleidern oder nach einer Atem-Massage in einem entspannten Zustand betrachten. Oft findet dann unser Bauchgefühl die passende Antwort.

Eine kleine Anekdote

Ein über 80 jähriger Bekannter hat es so formuliert: „Ich wäre der beste Stresscoach. Ich brauche nur eine Minute, um zu erklären wie es geht! Ich muss nicht am Morgen aufstehen, ich darf. Ich muss nicht arbeiten, ich darf. Ich muss nicht mit meiner Familie essen, ich darf. Ich muss mich nicht bewegen, ich darf.“ So einfach geht es vielleicht im Leben nicht immer, aber trotzdem hat er irgendwie Recht.

Eine andere Möglichkeit wäre, die Situation zu akzeptieren, wie sie einfach momentan ist. Z.B. wenn Sie im Stau sind, zu denken „Dagegen kann ich nun nichts machen, höchstens die Person informieren, die ich als nächstes treffe“. Wenn Sie dann auch noch vielleicht das Radio einschalten und die Musik genießen, sind sie schon viel besser unterwegs, als wenn Sie sich nerven. (Wenn Sie jedoch regelmässig in diesem Stau stehen, dass würde ich Ihnen natürlich raten, zu schauen, wie sie den Stau vermeiden können (siehe oben)).

Tipp: Beobachten Sie sich und nehmen Sie sich vor, solche wiederkehrenden Situationen bewusst „zu akzeptieren“. Üben Sie diese Achtsamkeit im Alltag bei einfachen Dingen.

Meine Erfahrung



Mein persönlich grösster Lehrer in Sache Akzeptanz war übrigens mein erster Kreuzbandriss. Ich habe als totaler Bewegungsmensch gelernt – auch wenn es seine Zeit gebraucht hat – die Verletzung hinzunehmen und das Beste daraus zu machen. Ich habe neue Hobbys kennen gelernt wie z.B. das Standup Paddling (SUP) und wurde auch im Kreativen wieder aktiv.



In der **Atemtherapie** finden wir in einem lösungsorientiertem Gespräch sowie mit gezielten, einfachen Körperübungen und -behandlungen heraus, wo Blockaden sowie Ihre Ressourcen sind. Um etwas akzeptieren zu können, was man gar nicht will, muss man vielleicht den Sinn dahinter verstehen. Oft haben Beschwerden und Krankheiten eine Botschaft und zwingen uns zu etwas wie z.B. zu mehr Ruhe, Schlaf, Beschäftigung mit uns selber etc.

Regeneratives Stressmanagement

Stress reduziert Ihren Energiepegel. Deshalb ist es wichtig, immer wieder aufzutanken, indem Sie Ihre Energiespender und Ressourcen kennen und diese auch bewusst benutzen. Ein paar Möglichkeiten:

Machen Sie in Ihrer Freizeit etwas ganz anderes, als was Sie sonst tun! Arbeiten Sie am Computer? Dann stellen Sie den Computer und vielleicht auch das Handy in der Freizeit möglichst oft aus. Schaffen Sie sich einen Ausgleich!

Tip: Was macht Ihnen Freude und womit können Sie auftanken? Planen Sie solche Auftankzeiten unbedingt regelmässig in Ihren Terminkalender ein. Nehmen Sie sich bewusst Zeit dafür!

Bewegen Sie sich – am besten in der Natur. Egal was Sie machen, auch wenn Sie körperlich aktiv sind im Beruf. Eine ausgleichende Bewegung in der Natur ist immer eine gute Idee.

Schalten Sie immer wieder ein Verwöhnprogramm ein, z.B. Kurzferien, Wellnessnachmittag auch ein feines Essen oder eine kurze Pause mit einem Tee gehören dazu.

Tip: Erstellen Sie sich eine kleine Zettel, auf denen Sie Punkte aus ihrem Verwöhnprogramm schreiben und lösen Sie einmal in der Woche eines aus. Ein schöner Spruch sagt: Finde heraus, was du gerne tust und dann tu es.

Immer wieder zwischendurch innehalten und tief durchatmen, baut Spannungen im Körper ab. Mit der Atmung können Sie direkt auf den Körper Einfluss nehmen. Bei Stress atmen wir oft viel zu oberflächlich. Deshalb sollten wir nicht vergessen, immer wieder tief durchzuatmen.

Tip: Versuchen Sie im Alltag auf Verspannungen zu achten und beobachten Sie immer mal wieder Ihre Atmung. Nehmen Sie sich die Zeit zwischendurch und atmen Sie tief in Ihren Bauch. Sie können sich dabei vorstellen, wie Sie Energie oder Ruhe (oder sonst etwas, das Sie in dem Moment benötigen) einatmen und die Anspannung, den Stress oder die Belastung ausatmen.



Natürlich erfahren Sie in der **Atemtherapie** noch mehr effektive Techniken. So helfen Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelrelaxation (PMR), welche ich Ihnen gerne zeigen ebenfalls zur Ruhe zu kommen und den Körper besser kennen zu lernen.

Info Box Burnout – Modediagnose oder was ist dran?

Das Wort Burnout ist für viele schwer zu fassen. Was ist es genau? Muss man es ernst nehmen? Burnout (engl. "to burn out" = "ausbrennen") ist ein Sammelbegriff und steht für einen emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfungszustand, der durch eine Antriebs- und Leistungsschwäche gekennzeichnet ist und typischerweise am Ende eines **monatelang andauernden "Stress-Teufelskreises"** aus Überarbeitung und Überforderung steht.

Meiner Meinung nach liegt das Hauptproblem bei dieser Diagnose, wie bei vielen psychischen Erkrankungen, in der Schwierigkeit diese nachvollziehen zu können, wenn man selber noch nicht betroffen war. Es ist erschreckend, was Erkrankte zu hören bekommen: "Reiss dich zusammen." "Du gibst dir keine Mühe." "Du bist immer so negative". Viele Anschuldigungen und kaum Verständnis, leider auch seitens vieler Arbeitgeber, welche sich nicht mit dieser äusserst wichtigen Thematik befassen haben.

Was bringt Ihnen die Atemtherapie

In der **Atemtherapie** arbeiten wir mit dem Atem wie auch dem Körper, welche uns viele Signale geben. Durch diese Art der Arbeit wird Unbewusstes mit der Zeit wahrgenommen und kann so auch verändert werden. Denn zuerst müssen wir erkennen, woran wir sind. Das bedingt, dass Sie mit mir zusammen arbeiten respektive an sich arbeiten wollen.

In der **Atemtherapie** versuchen wir darum in erster Linie beim Thema Stress heraus zu finden:

- Was stresst? Was sind meine sogenannten Stressoren? Sind es mein Umfeld, meine Aufgaben, meine Rollen, meine Anforderungen? Bin ich es, die hohe Ansprüche an mich stellt, die das Zeitmanagement vielleicht wenig im Griff hat, die nicht Nein sagen kann? Fühle ich mich gestresst durch äussere Reize wie andauernder Lärm, zu wenig Platz?
- Wie setze ich mich selber unter Druck? Wie stresse ich mich selber?
- Wie merke ich Stress? Wo und wie merke ich es körperlich und psychisch? Wie merken meine Mitmenschen, dass ich gestresst bin?
- Wie verhalte ich mich, wenn ich gestresst bin? Wie reagiere ich auf Mitmenschen, wenn ich gestresst bin und was löst das wiederum aus?
- Wo liegen meine Ressourcen? Was tut mir gut, wo tanke ich Kraft?



Durch die Verbesserung des Körpergefühls mittels der **Atemtherapie** lernen Sie auf sich und ihren Körper zu hören. Der Körper sendet nämlich frühzeitig bei vielen Krankheiten ganz viele Signale, welche wir oft unterdrücken. Erleben Sie in der Behandlung, wie es sich anfühlt, herunter zu kommen und lernen Sie sich zu entspannen mit einfachen Übungen, welche sie teilweise auch selber zu Hause ausführen können. Indem Sie sich auf neue Erfahrungen einlassen, finden Sie zu sich selbst und bilden dadurch ein grösseres Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Auch kann durch die Entspannung das Gedankenkreisen durchbrochen werden. Man erhält einen klaren Kopf und sieht neue Handlungsfelder. Mittels imaginativen Techniken können wir auch andere Verhaltensmuster auf ihre Wirkung testen und Neues ausprobieren.

Auch bei Personen, die von Burnout betroffen sind, kann die **Atemtherapie** helfen, Wege zu finden, um aus dem Strudel heraus zu kommen und das Leben wieder zu stabilisieren. In einem ersten Schritt schauen wir zuerst an, was überhaupt noch geht, ob weitere Unterstützung z.B. durch andere Therapeuten nötig ist und gehen dann Schritt für Schritt voran.

Und in einem Satz: Mit der **Atemtherapie** möchten wir Sie ganzheitlich und nachhaltig zu ent-stressen!

Ich hoffe, Sie haben etwas mehr über das Thema Stress und vielleicht auch sich erfahren. Ich freue mich auf Feedback, stehe Ihnen bei Fragen zur Verfügung und begrüsse Sie auch gerne herzlich in einer **Atemtherapie**.

Quellen

Unterlagen Ausbildung zur Trainerin Bewegung und Gesundheit Migros Klubschule

Unterlagen Ausbildung zur Ganzheitlich-Integrativer Atemtherapeutin IKP Zürich

G. Kaluza – Stressbewältigung, 2011

Simplify your life,

E-Book: AT. Coaching

Autorin : Nathalie Meyer

Trainerin Bewegung und Gesundheit / Ganzheitlich integrierte Atemtherapeutin IKP i.A.

Tel: 076 449 90 17

info@nathalie-meyer-bewegt.com

www.nathalie-meyer-bewegt.com