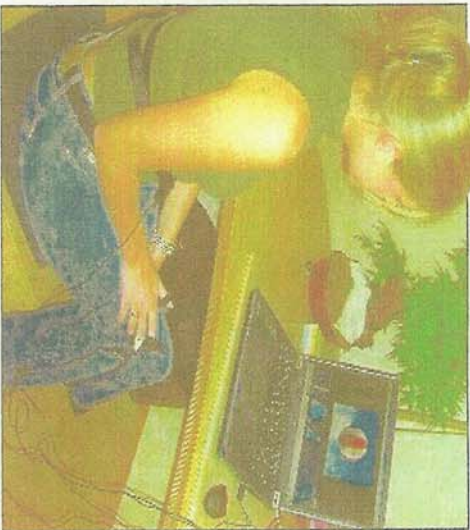


Nie wieder gestress!

Mit „Biofeedback“ lernen, wie Sie gezielt entspannen können

„Meine Kiefer pressen sich immer stärker aufeinander, wenn mein Chef wieder nervt“, erzählt Michael. „Ich fühle mich schlecht, aber, ich kann mich dagegen tun.“ Falsch! Es ist durchaus möglich, den Teufelskreis aus Stress und Verspannungen zu durchbrechen. Mit Stressmanagement zum Beispiel.

Untersuchungen belegen, dass der Körper auf Belastung reagiert. Ständiger Stress wird mittlerweile als Krankheitsverursacher anerkannt. Schlafstörungen, depressive Verstimmungen bis hin zum Herzinfarkt können die Folgen sein. Selbst bei geringfügigen Auslösern wie negativen Gedanken („das kann ich sicher nicht“),



Mitels Biofeedback steht der Benutzer die Körperpotenziale von auf dem Bildschirm

Stress! Die Atmung wird flach, die Pulsfrequenz wird schlechter konzentrieren

verspannter Haltung am Computer etc. wird die Atmung flach, die Muskelspannung nimmt zu, der Puls verändert sich. Mit Biofeedback können diese Werte auf einem Bildschirm sichtbar gemacht werden. Durch deren Beobachtung kann man lernen, die Reaktionen mit speziellen Übungen bewusst zu ändern.



Fotos: Begsteiger, Tomochi, Fuhs

„Es geht darum, gehetzten Menschen beizubringen, wie sie in Stresssituationen schnell in eine bewusst eingeleitete Entspannung gelangen können“, erklärt Mag. Fuhs. Schnell wirkt der Psychologin und Biofeedback-Trainerin Mag. Monika Fuhs. „Zuerst muss der Betroffene darauf aufmerksam gemacht werden, wie sein Körper auf Stress reagiert. Dann kann er Gegenstrategien erarbeiten.“ Sobald sich Michaels Kiefer jetzt verkrampfen, verstärkt er die Verspannung sogar. Darauf folgt ein abruptes Loslassen, während er ausspricht: „Ich lasse los.“ Im Gehirn wird das gespielte Wort „Loslassen“ um ruhig zu werden. In der Fachsprache heißt das klassische Konditionierung –



Öfter einmal kleine Pausen im Büro machen, können Sie ein paar mal tief durch

hier gekoppelt mit Muskelspannung und -entspannung.

„Für jeden erweist sich eine andere Strategie als sinnvoll“, erklärt Mag. Fuhs. Schnell wirken Atemtechniken: Bei Ärger tief in den Bauch hinein-atmen, Schultern locker lassen, Doppelpelt so lange aus- als einatmen. Trainiert sollten solche Techniken in „Leertexten“ (Autofahrten, Fernsehen etc.) werden, damit sie nicht wieder in Stressausarten!

Das Hauptproblem angespannter Menschen: Sie machen zu wenig kleine Pausen, der Körper steht permanent im Stress. Dabei zirkulieren im Blut einerseits verstärkt Substanzen wie Kortison, Blutfette und -zucker, welche auf Dauer die Gefäße schädigen und das Immunsystem schwächen.

Andererseits kann man gerade unter Anspannung schlechter die geforderte Leistung erbringen. Alle 30 Minuten ein paar Dehnungsübungen vor dem Computer durchgeföhrt reichen als schnelle Entspannungspausen aus. Programme, die Sie daran erinnern, finden Sie im Internet (z.B.: www.parratec.com).

Auch Firmen haben erkannt, dass entspannte Mitarbeiter mehr leisten und lassen deswegen mittels Biofeedback individuelle Anti-Stress-Strategien erstellen.

Infos zum Stressmanagement: ☎ 0224/4141, Eva.Greif@parratec.com

Anzeige

Das bunte Samstagmagazin

GESUND

für praktische Lebenshilfe

Mit Biofeedback gegen Stress
Seiten 24/25