

In der Ruhe liegt die Kraft



Entspannung. Der Begriff ist omnipräsent in Seminaren zu Work-Life-Balance genauso wie in den Medien. Als Haltung scheint Entspannung unserem Alltag jedoch so fern zu sein wie nie zuvor.

Reizüberflutung, konstante Erreichbarkeit und steigende Anforderungen von allen Seiten halten Körper und Geist derart auf Trab, dass auch nach vollbrachter Leistung die Anspannung nicht weichen kann. Der Kopf dreht weiter, der Schlaf kommt zu kurz und die Muskeln verkrampfen sich.

Der Organismus befindet sich in einem Alarmzustand, allzeit bereit, auf die durch Stress suggerierte Gefahr zu reagieren. Im Arbeitsleben ist diese Bereitschaft aber wenig förderlich. Denn logisches, vernetztes Denken wird zu Gunsten verbesserter Reflexe beeinträchtigt und das Immunsystem, aufgrund der erhöhten Blutzufuhr in die grossen Muskeln, heruntergefahren.

Ist der Körper über längere Zeit mehr Stress als Ruhephasen ausgesetzt, rächt sich dieser Raubbau in Form von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Verdauungsstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen oder psychischen Problemen.

Dabei kann Entspannung, mit der richtigen Technik, problemlos in den Alltag integriert und Folgeschäden dadurch vorgebeugt werden. Drei Fachpersonen geben in der Folge Auskunft über mögliche Herangehensweisen:



Nicole Stadler (Grüt)
Masseurin, Therapeutin,
www.wellness-nicole.ch

Unsere Muskeln sind in vielerlei Hinsicht der Spiegel unserer Lebensführung. Denn nicht nur Fehlhaltungen und Überbelastung führen zu Verspannungen – auch psychischer Stress schlägt sich häufig in der Muskulatur nieder. Kopfschmerzen und Rückenbeschwerden sind die weitverbreiteten Folgen. Dies wiederum kann zu Verhärtungen führen, die langwierige Therapiemassnahmen erfordern. Handeln Sie früh genug! Dem Gang zum Rückenspezialisten kann meist durch klassische Massagen vorgebeugt werden. Verspannungen werden dadurch gelöst, die Durchblutung gefördert und die körpereigenen Abwehrkräfte aufgebaut. In hartnäckigeren Fällen hilft auch eine Wirbelsäulentherapie. Hören Sie auf Ihren Körper und gönnen Sie Ihren Muskeln und Ihrem Geist eine Auszeit. Denn wie unser Leben unsere Muskulatur beeinflusst, kann sich ein entspannter Rücken positiv auf unseren Alltag auswirken.



Claudia Edelmann (Erlenbach)
Coach, Körpertherapeutin,
www.coachingworklife.ch

«Manager meditieren neuerdings im Büro», lautet der Titel eines Artikels. Müssen wir nun alle Meditation oder Yoga praktizieren? Die Antwort ist «jein». Jeder hat seine Art, herunterzufahren. Doch trifft die Aussage ein Kernproblem unserer hektischen und reizüberfluteten Welt. Vor lauter Hyper-Aktivismus haben wir verlernt, uns zu entspannen. Dies

raubt Energie und ist Auslöser von Folgeerscheinungen wie Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen. Es liegt an uns, wieder zu lernen, wie man sich wirksam entspannt. Ein Ansatz: Gönnen Sie sich bewusst kleine Pausen bei einem Aktivitätswechsel und planen Sie täglich 30 bis 60 Minuten für Erholung und Regeneration ein. Das kann ein Waldspaziergang sein oder auch ein kurzer Powerschlaf. Tragen Sie diese Termine ebenso in Ihre Agenda ein, wie alle andern. Am besten markieren Sie diese mit Ihrer Lieblingsfarbe.



Sarah Meili (Zürich)
Polarity und Traumatherapeutin,
www.sarahmeili.ch

Unser Alltag ist schnell und vielseitig, unsere Möglichkeiten nahezu unbegrenzt – das verleitet zu viel Aktivität und verursacht Stress. Phasen der Entspannung werden dadurch umso wichtiger. Dabei geht es um den äusseren, wie auch den inneren Zustand. Abgrenzen, loslassen und zurückziehen können, Entschleunigung geniessen und einen echten, achtsamen Bezug zum Körper zu pflegen – das sind Voraussetzungen für eine entspannte Haltung. Wenn Sie also das nächste Mal gestresst sind: einatmen und auf 3 zählen, möglichst langsam ausatmen und auf 6 zählen! Das beruhigt und lässt Sie wieder im Körper ankommen. Kraft kommt nicht aus der An-, sondern aus der Entspannung. Es lohnt sich daher, den eigenen Alltag genauer anzusehen und ein neues Bewusstsein für den Körper zu entwickeln. Als ganzheitliche Therapieform mit Gespräch, Körperarbeit und Entspannungstechniken hilft Polarity, nachhaltig zur Ruhe zu kommen.

Motivationstraining
Ereignis

46f68skdnf
Gutschein Code

Als SKV Mitglied profitieren Sie von 10% Rabatt auf alle Coachfrog Geschenkgutscheine!



Max Meier
Name

200 CHF
Wert

Coachfrog bietet ein breites Netzwerk an weiteren, ausgewiesenen Fachpersonen. Wir beraten Sie gerne und unterstützen Sie und Ihr Unternehmen dabei, durch mehr Balance noch effizienter agieren zu können. Profitieren Sie von 10% Rabatt auf Coachfrog Gutscheine und einer entspannten Haltung im Alltag – auch in stressigen Zeiten. info@coachfrog.ch

Coachfrog

Dorfstrasse 65, 8037 Zürich
Tel. 044 555 86 21, www.coachfrog.ch

coachfrog Design your life