

Kennen Sie das auch? Das Gefühl ängstlich zu reagieren? Wer sich dauernd unter Druck fühlt, häufig am „Rande der Erschöpfung“ durch das Leben läuft, oder sich dauerhaft zu sehr anstrengt, wird leichter von Angst bedroht.

Mit einfachen Übungen können Sie mit allen Sinnen auftanken und ihren Stress reduzieren. Dazu lohnt es sich die Übungen mehrmals am Tag zu machen.

Sorgen Sie für weniger Stress und mehr innere Sicherheit, indem Sie über **alle fünf Sinne** auftanken. Die folgenden kleinen Übungen helfen Ihnen dabei:

1. Sehen

Betrachten Sie etwas, das Ihnen gut gefällt. Zum Beispiel ein Urlaubsfoto, vielleicht einen in herbstliche Farben gehüllten Baum vor dem Fenster oder ihre Lieblingspflanze. Geben Sie sich währenddessen kurzen Tagträumen hin.

2. Hören

Hören Sie ihr Lieblingslied oder eine entspannende Musik. Wenn Sie gerade kein Abspielgerät in der Nähe haben, können Sie ihr Lieblingslied auch einfach summen beziehungsweise singen. Das hat gleichzeitig den Vorteil, dass die Amygdala, unsere Alarmglockchen im Gehirn ruhig sind, was wiederum zur Folge hat, dass wir weniger oder keine Angst verspüren.

3. Riechen

Angenehme Düfte lindern die innere Anspannung! Daher riechen Sie an etwas für Sie Angenehmes. Das kann zum Beispiel ein Parfüm, eine Vanilleschote, eine duftende Blume oder auch der Geruch in der Natur sein.

4. Schmecken

Eine Kleinigkeit zwischendurch belebt die Geschmackssinne. Das kann Obst, ein Stückchen Schokolade oder ein Tee sein. Gönnen Sie sich das mit geschlossenen Augen und genießen Sie den Geschmack **ganz bewusst**.

5. Fühlen

Machen Sie einen Bodyscan. Das heißt wandern Sie in Gedanken durch ihren gesamten Körper und spüren Sie genau hin. Gibt es Verspannungen? Wie genau fühlt sich jede Stelle in ihrem Körper an?

Dehnen und strecken Sie sich und lockern Sie anschließend ganz bewusst die Muskeln! Insbesondere an Kiefer-, Stirn-, Nacken und Schultern.

Sorgen Sie noch für Druckausgleich!

Legen Sie die Hände an die Schläfen, sodass die Fingerspitzen sich in der Mitte über dem Kopf treffen. Üben Sie nun leichten Druck auf den Kopf aus während Sie zirka zehn tiefe Atemzüge nehmen. Das führt Sie ebenfalls zurück ins seelische Gleichgewicht.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit ihrem „Ich-fühl-mich-wohl Programm“ und eine entspannte Woche!

Ihre Mental und Gesundheitscoach

Sonja Volk