

Stressabbau

Workshop mit Rita Geiser

Sonntag, 28. August 2005
im Geratrium, Pfäffikon

Gott, gebe mir die Gelassenheit,
die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann
und die Weisheit, das Eine vom Anderen zu unterscheiden

Rita Geiser
Unterer Rütliberg
9642 Ebnat-Kappel
071 990 05 40

Wasser !!

Wasser trinken hilft, Stress abzubauen

- Wasser aktiviert die Kommunikation auf und zwischen allen Ebenen – körperlich, chemisch, geistig und gefühlsmässig
- Wasser hilft Stress abzubauen, Blockaden aufzulösen, und fördert das Lernen auf allen Ebenen
 - Wenn wir uns wohl fühlen, brauchen wir pro 10 kg Körpergewicht mindestens 0,2 Liter Wasser pro Tag
 - Wenn wir gestresst oder am lernen sind, mindestens 0,4 Liter pro 10 kg Körpergewicht
 - Und wenn wir uns krank fühlen, 0,6 Liter pro 10 kg Körpergewicht



Hook – Ups



1. Teil

(herunterfahren, Maschinen kurzschliessen)

Zunge an den oberen Gaumen legen und tief in den Bauch atmen



2. Teil

(Neustart)

Zunge oben am Gaumen lassen.
Tief durchatmen

- Diese Übung kann Stresskreisläufe auf geistiger, emotionaler und körperlicher Ebene durchbrechen
- Sie zentriert den Übenden und fördert die Aufnahmefähigkeit (besonders geeignet vor Prüfungen)

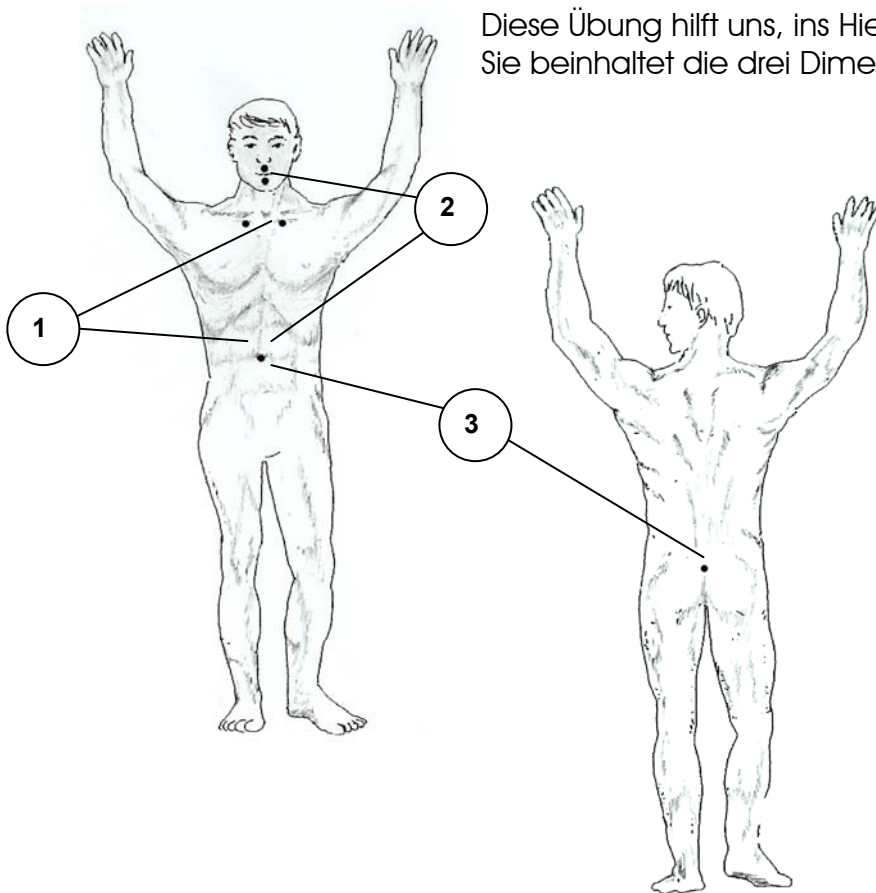
Cross – Crawl (Überkreuzbewegungen)



- aktiviert die Zusammenarbeit der rechten und linken Gehirnhälfte
- bringt Schwung und Energie
- ermöglicht klares Denken
- reduziert Stress
- regt den Fluss der Lymphe an
- reguliert den Blutdruck
- gleicht Emotionen aus
- verbessert das Gedächtnis

Anschaltpunkte

Diese Übung hilft uns, ins Hier und Jetzt zu kommen.
Sie beinhaltet die drei Dimensionen des Körpers ;



Rechts – Links
Oben – Unten
Hinten – Vorne

Wenn die Rechte nicht weiss, was die Linke tut,
wenn alles drunter und drüber geht,
wenn wir hinten und vorne
nicht mehr draus kommen
können wir uns mit dieser
Übung wieder zentrieren.

Halte mit der einen Hand den Bauchnabel und massiere mit der anderen alle Punkte der Reihe nach. Hände abwechseln.

Stress

„Stress ist eine unspezifische Reaktion des Körpers auf alle Anforderungen, die an ihn gestellt werden“

sagt Hans Selye, der Begründer der modernen Stressforschung

Jede Situation die eine Veränderung oder Anpassung erfordert ist ein Stressor (Stressfaktor). Wir kennen guten Stress = Eustress zum Beispiel wenn wir verliebt sind oder uns auf die Achterbahn freuen. Diesen Stress wollen wir. Wir fühlen uns der Herausforderung gewachsen.

Dann gibt es den Distress, den wir nicht haben wollen. Wir fühlen uns überfordert.

Der Unterschied zwischen Eustress und Distress ist unsere innere Haltung. Dies wirft die Frage auf, ob es nicht der Widerstand sein könnte, der die Energie blockiert und uns somit krank macht.

Zu wenig Veränderungen, Stimulationen oder Stressoren sind genauso ungesund wie zu viele.

„Nur die Leute auf dem Friedhof sind komplett stressfrei“

Das eigentliche Problem sind aber nicht die Stressoren, sondern unsere Reaktion auf sie.

Was geschieht im Körper wenn wir unter Stress stehen?

Es werden verschiedene Hormone ausgeschüttet (z.B. Adrenalin), welche den Körper in Alarmbereitschaft versetzen.

- Das Herz schlägt schneller
- Das Blut wird von den Eingeweiden und der Haut abgezogen und zu den Muskeln geführt.
- Energiereiche Fette werden ins Blut abgegeben.
- Der Blutzuckerspiegel steigt und Gerinnungsfaktoren werden ausgeschüttet
- Die Pupillen vergrößern sich, die Atemfrequenz steigt.
- Die Muskeln spannen sich

Alles im Körper ist bereit für's Überleben zu kämpfen oder die Flucht zu ergreifen. Dauert der Stress über längere Zeit an, bereitet sich der Körper auf's langfristige Überleben vor, d.h. auf eine längere Zeit mit Entbehrungen (wenig Nahrung, Salz, Wasser) = Belagerungszustand. Er schüttet langsam das Hormon Cortisol in den Blutstrom.

- Der Blutdruck erhöht sich langsam
- Das Körpergewebe hält lebenswichtige Nährstoffe (z.B. Natrium) zurück.
- Die Nebennieren vergrößern sich
- Energiereiche Fette und Gerinnungsfaktoren werden langsam und kontinuierlich ausgeschüttet
- Der Cholesterinspiegel steigt.
- Kaliummangel tritt auf
- Sexualhormone werden unterdrückt

- Magensäure wird im Übermass produziert
- Der Abwehrmechanismus wird schwächer
- Die Nerven entwickeln eine chronische Überwachsamkeit verbunden mit Depressionen

Hält der Stress noch länger an, bis alle Reserven aufgebraucht sind, fällt der Körper in die Erschöpfungsphase. Er kann nur noch mit Depression auf Herausforderungen antworten.

Was geschieht mit den Gefühlen?

Wir bleiben in einem Gefühlsmuster stecken. Da das Gehirn alles gespeichert hat, was wir je erlebt haben, greift es in Stressmomenten (wenn die Verbindung zum kreativen Vorderhirn gestört ist) auf alte, bekannte Verhaltensmuster zurück.

Was geschieht mit dem Verstand?

Die Kommunikation der Nervenverbindungen im Gehirn wird gestört. Wir können nicht mehr klar denken. Eine Gehirnhälfte gibt die Arbeit zugunsten der anderen auf. Die Gefühle überlagern den Verstand.

Was geschieht auf der energetischen Ebene?

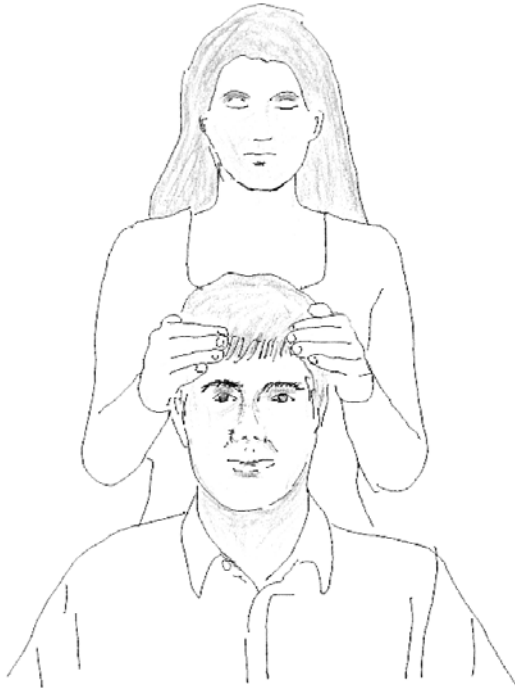
Der Energiefluss blockiert an einer oder mehreren Stellen. Da man Energie aber nicht stoppen kann, sucht sie sich einen anderen Weg – Umweg (Kompensation).

Ziel ist es

- unnötige Stressoren als solche zu erkennen und zu entfernen.
- Unsere Reaktion auf unausweichliche Stressoren zu mildern.
- Das Mass des gesunden Stresses zu finden.

ESR – Emotionale Stress Reduktion

Positive Punkte

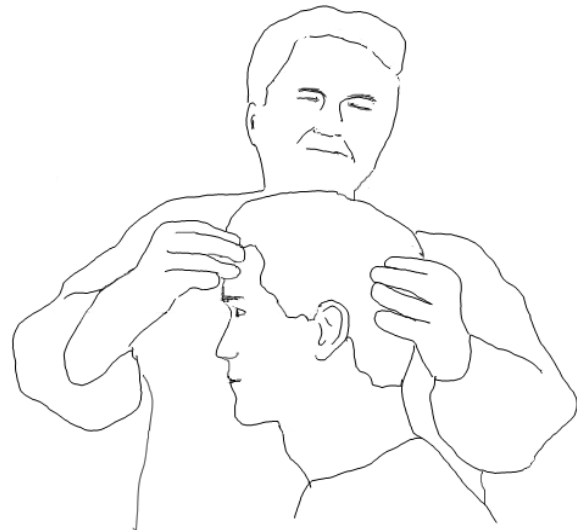


Denk an eine Situation, die bei Dir Stress erzeugt und halte dabei die positiven Punkte.

Lass Dir Zeit und betrachte die Situation bis ins Detail. Versuche wahrzunehmen, was Du siehst, hörst, riechst und fühlst.

Mach dies, bis Du Dich ruhiger und erleichtert fühlst.

Bleibt noch ein Reststress übrig, setze Deine Fantasie ein und gestalte die Situation so um, dass Sie Dir gefällt.



Die Sinne

Ein Geschenk, das wir meistens nicht einmal ganz auspacken...

Jeder Mensch nimmt seine Welt auf eine ganz persönliche Weise wahr. Steht er unter Stress, reduziert sich diese Wahrnehmung auf meistens nur ein Sinnesorgan. So kann es zu Problemen in der Verständigung kommen, welche zu Stress führen könnten...

... siehst Du den nicht ...?
... hör doch mal zu ... !

...wir reden aneinander vorbei.

Sind wir uns dieser Verschiedenheiten bewusst, können wir vielleicht mehr Verständnis für das Gegenüber entwickeln und viele unnötige Stress-Faktoren gar nicht erst entstehen lassen.

So wie eine Stress-Situation unsere Sinne abschalten kann, sind wir im umgekehrten Sinne jedoch in der Lage, uns wieder aus dieser Situation auszuklinken - indem wir unsere Aufmerksamkeit auf einen der abgeschalteten Sinne lenken.

Yi Dao, Qi Dao
(Chinesisches Sprichwort)

Wo Achtsamkeit, da Energie

oder

Wo das Bewusstsein ist, dort fließt die Lebenskraft

Wir alle schaffen uns unsere eigene Wirklichkeit

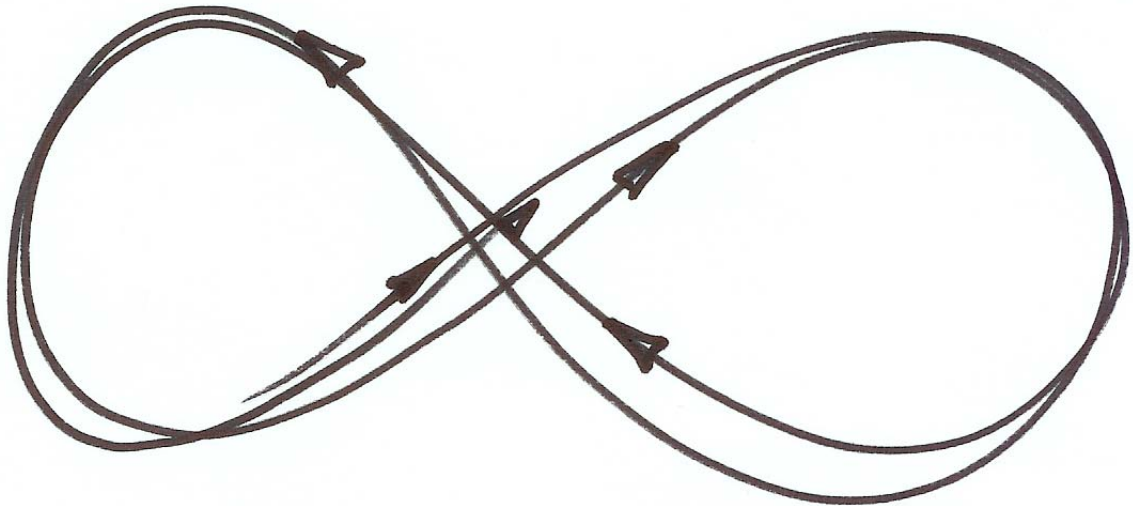


Ob das Glas nun halb leer oder halb voll ist, ist ja 'nur' eine Ansichtssache – mit einem riesigen Einfluss auf wie wir die Welt empfinden.

Liegende Acht

Die liegende Acht kommen aus der tibetanischen Medizin. Sie verteilt die Energie. Dies können wir uns überall da wo die Energie blockiert oder ungleich verteilt ist zu Nutzen machen, zum Beispiel

- zur Integration der beiden Gehirnhälften
- zur Integration der persönlichen Stärken und Schwächen
- zum Schutz vor stressbeladenen Personen oder Gruppen
- zum Schutz vor geopathischen oder elektromagnetischen Störquellen
- bei Schmerzen oder Verletzungen



Farbenbalance

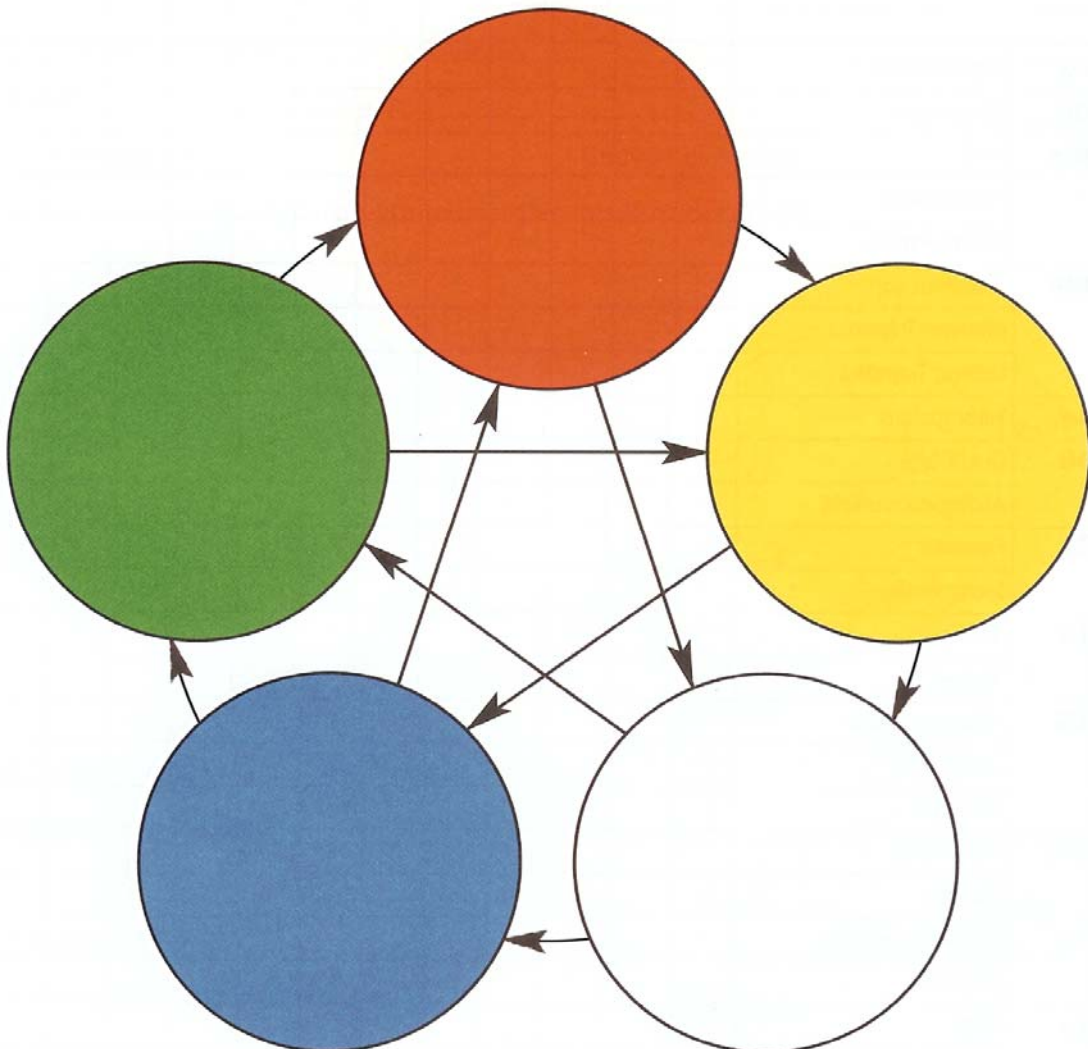
Nimm eine Situation, die Dich beschäftigt, schliesse die Augen und halte die positiven Punkte (Stirnpunkte). Betrachte nun die Situation in einer der fünf Elementefarben.

Gehe dann im Uhrzeigersinn alle Farben durch, bis Du wieder bei der Anfangsfarbe bist (Sheng-Zyklus).

Nun folgt ein Durchgang im Ko-Zyklus, das heisst: überspringe jeweils eine Farbe, bis Du wieder am Anfang bist.

Sheng = Stärkungs-Zyklus

Ko = Kontroll-Zyklus

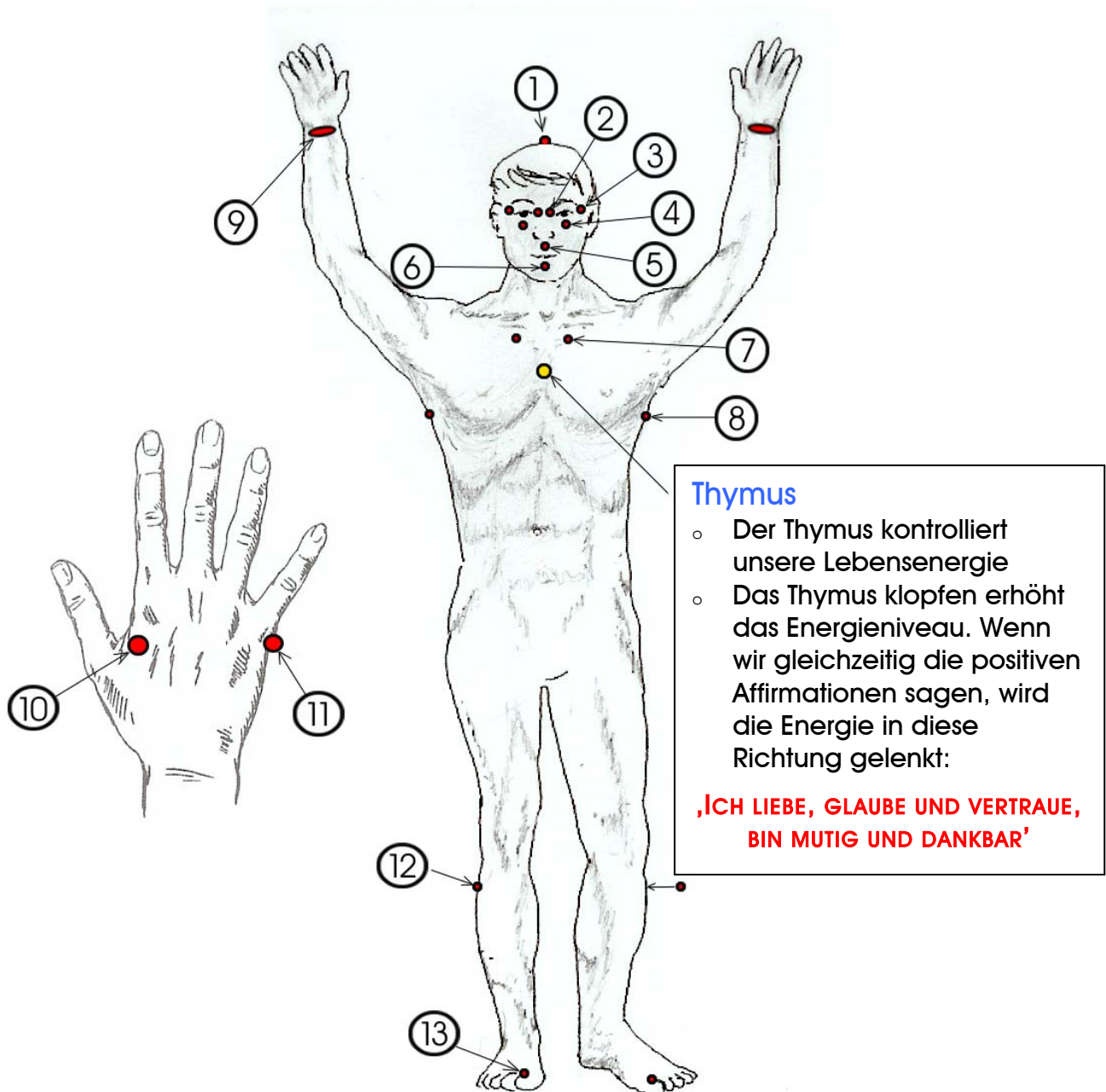


Verweile jeweils bei einer Farbe, bis Du Dich damit wohl fühlst.

Mit dieser Balance wird die Energie durch alle Elemente geschoben und die Blockaden lösen sich auf.

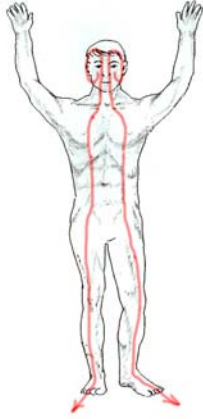
Klopfpunkte / Thymus

Wir klopfen der Reihe nach alle Punkte. Damit bringen wir den Energiefluss in den Meridianen ins Gleichgewicht.

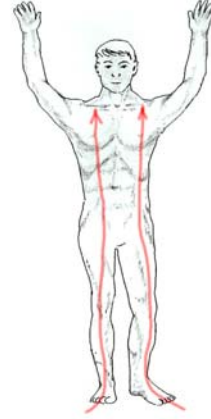


Der Energieanzug

- Hände reiben
- Augen bedecken (palmieren)
- Punkte unter den Augen reiben



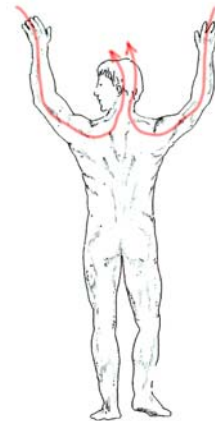
1. Klopfen, Brille nachfahren, vorne abstreichen



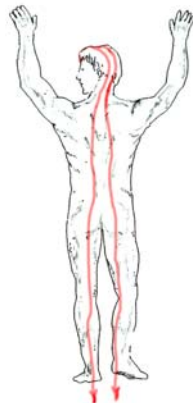
2. Stiefel und Latzhose anziehen



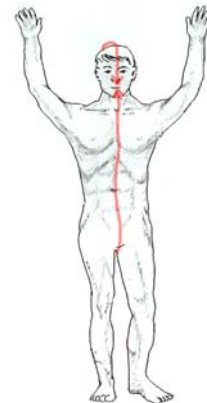
3. Von Achselhöhle innere Armseite zu Handfläche streichen



4. von Handfläche aussen / hinten Handschuhe und Jacke anziehen



5. Kaputze und langer Mantel überstreifen (hinten)



6. Reissverschluss (mitte) schliessen hinten und vorne gleichzeitig

Die Geschichte vom Wolf

Ein alter Indianer sass mit seinem Enkel am Lagerfeuer. Es war schon dunkel geworden und das Feuer knackte, während die Flammen in den Himmel züngelten.

Nach einer Weile des Schweigens sagte der Alte: Weißt du, wie ich mich manchmal fühle? Es ist, als ob da zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpften. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der andere hingegen ist liebevoll, sanft und mitfühlend.

Und welcher der beiden wird den Kampf in deinem Herzen gewinnen? fragte der Enkel.

Der Wolf, den ich füttere, gab ihm der Alte zur Antwort.

