

CHRISTIANE KRIEG
ABBAS SCHIRMOHAMMADI

EINFACH *entspannt*

40 Methoden zum
Runterkommen,
Stressabbauen und
Krafttanken

40 Karten mit Anleitung

 Schirner
Verlag



EINSCHLAF- MEDITATION

*Der beste Weg, einzuschlafen,
ist ein entspannter.*



»Besonders aber gebe man dem Gehirn das zu seiner Reflexion nötige, volle Maß des Schlafes; denn der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.«

Arthur Schopenhauer

Erholsamer Schlaf ist Bedingung für einen erfolgreichen Tag. Unser Körper und unser Geist müssen sich mindestens 7 Stunden ausruhen, um wieder die volle Leistung bringen zu können. Wer mit negativen Gedanken oder im Streit ins Bett geht, provoziert Schlafstörungen. Eine gute Schlafhygiene macht das Leben gesünder!

EINSCHLAFMEDITATION

Schließe deine Augen, und lockere alle Muskeln deines Körpers. Bedanke dich für die Erkenntnisse, die du heute gewonnen hast. Vergib anderen und dir selbst für Unzulänglichkeiten und Fehler, die geschehen sind. Sage 3-mal: »Ich schlafe gut und erhole mich bestens.« Dann 3-mal: »Morgen wird ein toller Tag!« Schlafe dankbar ein.



VOLL- ATMUNG

*Ein ausgewogener
Atemrhythmus schenkt mir
Gesundheit, Freiheit und
Gelassenheit.*



»Da stehen wir an den unübersteiglichen Bergen, und doch: Da oben nur lernt man die Wollust des Atmens verstehen.«

Bettina von Arnim

Wer lebt, der atmet. Doch atmest du richtig? Es gibt immer mehr Menschen mit Fehlattung: Hochatmung, paradoxe Atmung, fixierte Ein- und Ausatmung können zu Gesundheitsproblemen führen. Es gilt, wieder gesund atmen zu lernen, damit der Körper besser arbeiten kann.

VOLLATMUNG

Setze dich aufrecht hin, und atme ruhig ein und aus. Lege eine Hand auf deinen Brustkorb, und spüre beim Atmen, wie er sich hebt und senkt. Lege die Hand dann auf deinen Bauch. Beim Einatmen soll er sich nach außen, beim Ausatmen nach innen bewegen. Lege zuletzt beide Hände auf die Flanken an deinen unteren Rippen. Atme gegen die Hände, und spüre, wie sich die Rippen nach außen schieben.



FEIERABEND- SPAZIERGANG

*Eine Minute im Wald ist
gesünder als eine Stunde
vor dem Fernseher.*



»Leben ist nicht genug! – sprach der Schmetterling. Sonnenschein, Freiheit und eine kleine Blume gehören auch dazu!«

Hans Christian Andersen

Nach einem stressigen Arbeitstag will man entspannen. Aber bitte nicht nur auf dem Sofa zu seichtem TV-Programm! Viel besser ist die reine Entspannung in der Natur. Frische Luft erzeugt Klarheit, die Sonne schenkt Lebensfreude, der Wind belebt, der Geruch von Wald erdet, das Plätschern eines Baches beruhigt.

FEIERABENDSPAZIERGANG

Gehe einen schönen Naturweg entlang, und lasse mit jedem Schritt den Stress des Tages ein bisschen mehr los. Atme die frische Luft tief ein, und freue dich auf den schönen Abend. Nach dem 30-minütigen Spaziergang fühlst du dich körperlich und psychisch gut erholt. **Tipp:** Smartphone dabei ausschalten!



MEIN TAG

*Das Leben darf auch mal
verrückt sein. Wer frei ist,
lebt glücklicher.*



*»Aber kann man sagen, welche die Weisen
und welche die Verrückten sind in diesem
Leben, wo man oft die Vernunft Dummheit
und die Verrücktheit Genie nennen müsste?«*

Guy de Maupassant

Das Leben darf auch mal richtig verrückt sein! Mache Spontaneität und Kreativität zu deinen erfrischenden Wegbegleitern. Brich hin und wieder aus deinem Alltag aus, und überrasche dich selbst und andere mit Aktionen, die Spaß machen und dich fühlen lassen, wie schön das Leben wirklich ist.

MEIN TAG

Nimm einen Tag frei. Du wachst auf und entscheidest dich, alles anders zu machen. Worauf hast du Lust? Folge deinem Herzenswunsch. Du darfst singen, toben, musizieren, einen Berg besteigen, nackt in einem See baden, ein Gemälde malen, durch die Gegend fahren, im Bett bleiben ... heute gibt es keine Regeln, die dich einschränken!

CHRISTIANE KRIEG
ABBAS SCHIRMOHAMMADI

EINFACH *entspannt*

40 Methoden zum
Runterkommen,
Stressabbauen und
Krafttanken

Anleitung zu den 40 Karten

 Schirner
Verlag

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen allein der Entspannung. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autoren oder des Verlages. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer Kartensets – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN 978-3-8434-9173-0

Christiane Krieg & Abbas Schirmohammadi

Einfach entspannt

40 Methoden zum Runterkommen,
Stressabbauen und Krafttanken

© 2021 Schirner Verlag, Darmstadt

1. Auflage August 2021

Cover: Elena Lebsack, Schirner; Box, Karten & Anleitung:
Hülya Sözer, Schirner, unter Verwendung von # 1667698669
(© Romanova Ekaterina) und # 1478657321 (© Paladin12),
www.shutterstock.com

Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner

Printed & bound by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

Alle Rechte vorbehalten

Reproduktion aller Teile nur mit Genehmigung
des Verlages

VORWORT

Dieses Kartenset eröffnet dir die große und wohltuende Welt der Entspannung und Meditation. Nutze es täglich als Kraftquelle, Freund und Begleiter. Die 40 Übungen können dir dabei helfen, dein Leben nicht nur stressfreier, sondern auch genussvoller zu führen. Wir haben bei der Auswahl der Methoden den Fokus darauf gelegt, dass diese leicht nachzuvollziehen, sofort umzusetzen und jederzeit durchzuführen sind. Öffne dich den zahlreichen Möglichkeiten, die diese Karten mit sich bringen, für mehr Gesundheit, Glück, Entspannung und Harmonie in deinem Alltag!

In der Anleitung erfährst du, was Stress überhaupt ist, und erhältst Tipps, wie du eine regelmäßige Entspannungsroutine in deinen Alltag einbauen kannst. Wir erklären dir, wie du optimal mit den Karten arbeiten kannst.

Aktuelle Umfragen ergeben, dass 80 Prozent aller Deutschen an Stress leiden. Das sind 4 von 5! Gleichzeitig verzeichnen die Krankenkassen eine stetige Zunahme stressbedingter Krankschreibungen bis hin zur Arbeitsunfähigkeit. Höchste Zeit also, sich damit zu beschäftigen, wie wir die Anspannung abbauen, für uns selbst sorgen sowie Gelassenheit und Lebensfreude wiederfinden. Hierzu möchten wir dich mit diesem Kartenset inspirieren.

Herzlichst

Christiane Krieg & Abbas Schirmohammadi

WAS IST STRESS EIGENTLICH?

In der heutigen und schnelllebigen Zeit, in der wir ständig von A nach B hetzen und dabei die zahlreichen Anforderungen von Beruf, Partnerschaft, Familie und Freizeit bestmöglich zu erfüllen versuchen, in der wir durch die digitale Erreichbarkeit rund um die Uhr kaum noch Momente für uns haben, ist das Risiko, durch Stress zu erkranken, so hoch wie nie zuvor. Burn-out, Kopfschmerzen, Depressionen, Rückenschmerzen & Co. sind die neuen Gefahren einer Zeit, in der wir uns wieder verstärkt auf uns selbst besinnen sollten.

Im Laufe der Geschichte hat sich der Mensch stetig weiterentwickelt. Standen unsere Vorfahren vor der Herausforderung, als Jäger zu Nahrung zu kommen, haben wir heute die Schwierigkeit, aus einer Vielzahl von Lebensmitteln auszuwählen. Beides sind Situationen, die Druck erzeugen. Wir sind mit einem Mechanismus ausgestattet, der uns in die Lage versetzt, besondere Anforderungen zu bewältigen. Mit anderen Worten: Stress ist eine körperliche Aktivierung, die als Reaktion auf eine Gefährdung entsteht und den gesamten Organismus auf Kampf oder Flucht vorbereitet.

Die Evolution hat dafür gesorgt, dass dieses Programm äußerst effektiv abläuft, sodass unsere Vorfahren in einer bedrohlichen Situation mit ihrer gesamten Kraft angreifen oder fliehen konnten. Die Spannung im Organismus nimmt

schlagartig zu, vergleichbar mit einem Gaspedal, das im Leerlauf schnell durchgetreten wird.

Heute entsteht Stress selten durch lebensgefährliche Umstände, sondern durch:

- hohe Arbeitsbelastung,
- Ärger mit dem Chef,
- schreiende Kinder,
- eine Ehekrise,
- sexuelle Probleme,
- drohende oder bestehende Arbeitslosigkeit,
- negative Gefühle und Gedanken wie Angst,
- vorwurfsvolle, kritische Worte eines anderen Menschen,
- einen Unfall oder Überfall,
- ernstere Gesundheitsprobleme.

Das Kampf-oder-Flucht-Programm wird jedoch genauso ausgelöst wie damals. Da wir die Anspannung in diesen Fällen nicht durch körperliche Aktivität abbauen können, halten die physischen und mentalen Reaktionen an und können mit der Zeit unsere Gesundheit massiv belasten.



Stressreaktionen werden in 3 Ebenen unterschieden.

- **Typische mentale Stressreaktionen:** Konzentrationschwäche, Denkblockade, Vergesslichkeit, Nicht-abschalten-Können, pessimistische Denkmuster.
- **Typische körperliche Stressreaktionen:** Anspannung der Muskulatur, schneller Atem, Schwitzen, erhöhter Blutdruck, beschleunigter Puls.
- **Typische Verhaltensreaktionen auf Stress:** Schlafstörungen, sozialer Rückzug, erhöhter Alkoholkonsum, Antriebslosigkeit, Frustessen.



TIPPS FÜR EIN ENTSPANNTERES LEBEN

Die folgenden Tipps sollen dir effektive Denkanstöße geben, um mehr Flexibilität in der Entscheidungsfindung zu erlangen und so dem Zwang des Perfektionstrebens, das oft für Stress verantwortlich ist, zu entgehen.



Schaffen Sie sich Ruheinseln – jeden Tag!

Die erfahrenen Entspannungs-Coaches Abbas

Schirmohammadi und Christiane Krieg haben ein

großes Repertoire ganz leicht umsetzbarer Methoden für

Sie zusammengestellt: Kurze Meditationen, Heilströmen

oder Autogenes Training – die auf handlichen Karten ange-

leiteten Übungen bringen Ihren Geist schnell zur Ruhe und

schenken Wohlbefinden. Körperliche und geistige Überfor-

derung, stressbedingte Krankheiten und der gefürchtete

Burn-out haben so keine Chance mehr. Kommen Sie

in die Entspannung, und Sie finden zurück zu

Gesundheit und unerschütterlicher

Lebensfreude!



ISBN 978-3-8434-9173-0



9 783843 491730 1.

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)

