



5 Wege, um Stress abzubauen und inneren Frieden zu finden

Wir alle erleben bis zu einem gewissen Grad Stress. Ob es darum geht, Termine zu überschreiten, Beziehungsstress, finanziellen Stress oder sich allgemein überfordert zu fühlen, das erste, was Sie wissen müssen, ist, dass Sie definitiv nicht allein sind. Hier sind 5 Möglichkeiten, um Stress abzubauen und innere Stille in Ihrem täglichen Leben zu finden. Warum sind wir gestresst? Wenn wir den Körper durch Training einer positiven körperlichen Belastung aussetzen, werden wir stärker und belastbarer. Ebenso ist positiver psychischer Stress wie das Erreichen eines Ziels, das Lösen von Problemen und das Annehmen von Herausforderungen gut für uns. Es hilft uns zu …



Wir alle erleben bis zu einem gewissen Grad Stress. Ob es darum geht, Termine zu überschreiten, Beziehungsstress, finanziellen Stress oder sich allgemein überfordert zu fühlen, das

erste, was Sie wissen müssen, ist, dass Sie definitiv nicht allein sind. Hier sind 5 Möglichkeiten, um Stress abzubauen und innere Stille in Ihrem täglichen Leben zu finden.

Warum sind wir gestresst?

Wenn wir den Körper durch Training einer positiven körperlichen Belastung aussetzen, werden wir stärker und belastbarer. Ebenso ist positiver psychischer Stress wie das Erreichen eines Ziels, das Lösen von Problemen und das Annehmen von Herausforderungen gut für uns. Es hilft uns zu wachsen und unser Potenzial zu entwickeln. Stress an sich ist also keine schlechte Sache. Wir *brauchen* die Stressreaktion; diese Kampf- oder Fluchtreaktion, die es uns vor Tausenden von Jahren ermöglichte, vor Raubtieren zu fliehen oder Feinde abzuwehren. Es erlaubte uns zu überleben und uns zu entwickeln, um zu werden, wer wir heute sind. Die Sache ist, dass die Stressreaktion normalerweise nicht mehr für ihren ursprünglichen Zweck ausgelöst wird, sondern dass wir mehrmals am Tag Stress spüren. einen Zug verpassen, einen schwierigen Anruf erhalten, E-Mails abrufen, soziale Medien scannen usw.

Wenn die Stressreaktion ständig durch diese alltäglichen Dinge ausgelöst wird, geraten wir in einen Zustand von konstantem Stress und Angst auf niedrigem Niveau, wie es viele von uns jeden Tag fühlen. Dieser ständige Stress zirkuliert im ganzen Körper und verursacht Nebennierenmüdigkeit oder Burnout, Bluthochdruck, Heißhunger, Schlafstörungen, niedrige Stimmungsschwankungen, Hormonstörungen und chronische Krankheiten sowie eine Vielzahl anderer gesundheitlicher Probleme. Kein Wunder, dass Werkzeuge wie Yoga und Meditation, stille Exerzitien und digitale Entgiftungen zu etwas unglaublich Wertvollem und Notwendigem geworden sind – sie alle tragen dazu bei, Stress abzubauen und den Cortisolspiegel (das Stresshormon) zu senken, und erinnern uns daran, wie es ist, sich entspannt und wohl zu fühlen .

Zebras bekommen keine Geschwüre

Der Hauptgrund, warum wir uns gestresst und ängstlich fühlen, ist, dass wir dazu neigen, an Gedanken, Sorgen und Problemen festzuhalten, anstatt sie loszulassen. Es ist eine sehr menschliche Eigenschaft, an einem Groll festzuhalten oder sich über ein bevorstehendes Ereignis zu quälen – kein anderes Tier scheint dies zu tun, und kein anderes Tier scheint unter der Art von Stress und Angst zu leiden, die wir tun. Um mehr darüber zu lesen, tauchen Sie in Robert M. Sapolskys Buch ein *Warum Zebras keine Geschwüre bekommen*.

Zum Glück gibt es, so wie jeder Tag seine eigenen Herausforderungen mit sich bringen kann, Werkzeuge und Techniken, mit denen wir jeden Tag ein Gefühl der Ruhe, des Gleichgewichts und der Fähigkeit entwickeln können, in Situationen zu beobachten und zu handeln, anstatt *reagieren* zu ihnen. Diese Techniken sind Jahrtausende alt und wurden aus den Traditionen von Yoga, Ayurveda und traditioneller chinesischer Medizin entwickelt. Sie kosten nichts und Sie können sie jederzeit üben. Die Menschen haben diese Techniken gebraucht, solange sie existieren. Wenn Sie sie also üben, wissen Sie, dass Sie sich auf eine alte Linie stützen und sich nie allein gestresst fühlen.

Die Techniken

Technik 1: *Bewusstes Atmen*

So einfach es auch klingt, bewusstes Atmen bedeutet wirklich nur zu atmen und sich dessen bewusst zu sein. Die Art und Weise, wie wir atmen, sendet buchstäblich Botschaften an Gehirn und Körper und sagt uns, wie wir uns in diesem Moment fühlen sollten. Ein kurzer, flacher Atemzug zeigt an, dass es etwas zu betonen gibt. Ein langsamer und langer Atemzug lässt das gesamte Nervensystem wissen, dass es nichts zu befürchten gibt.

Trainieren: Sitzen oder stehen Sie wenn möglich mit geschlossenen Augen. Legen Sie Ihre Hände auf Ihren unteren Bauch. Stellen Sie sich vor, Sie ziehen beim Einatmen den Atem langsam bis zur Magenbasis herunter und spüren beim Ausatmen, wie sich der Magen entspannt. Sechsmal wiederholen.

Technik 2: Tippen

Wir fühlen uns oft gestresst, wenn wir in Gedanken gefangen sind und in unseren Gedanken stecken. Die Wiederverbindung mit dem physischen Selbst bringt ein Gefühl der Neukalibrierung mit sich, indem Energie vom Geist weg und in den Körper geleitet wird. Das Antippen bestimmter Akupressurpunkte kann die subtilen Energiekanäle und das Nervensystem stimulieren, ähnlich wie die Techniken der EFT (Technik der emotionalen Freiheit), um Angstzustände und Stress effektiv abzubauen.

Trainieren: Tippen Sie 8 Mal auf jeden der folgenden Punkte:

- Mitte der Augenbrauen oder „drittes Auge“
- Der innere Arm, ca. 3 Fingerbreiten vom Handgelenk entfernt
- Das Gurtband zwischen Daumen und Zeigefinger
- Untere Rippen
- Am Brustbein stimuliert die Thymusdrüse

Technik 3: Zittern

Tiere „schütteln es natürlich ab“, nachdem sie Angst oder Stress erlebt haben, wie z. B. vor Raubtieren davonzulaufen oder gegen einen Feind zu kämpfen. Wir neigen jedoch dazu, diese stressigen Erfahrungen in unserem Geist und Körper zu speichern. Techniken wie TRE (Trauma Release Exercise) sind eine fantastische Möglichkeit, mit einem erfahrenen Lehrer zusammenzuarbeiten, um lang anhaltenden Stress abzubauen. Aber jeden Tag den ganzen Körper selbst zu schütteln, kann Wunder bewirken.

Trainieren: Beginnen Sie mit dem Stampfen Ihrer Füße, bewegen Sie sich dann allmählich nach oben und schütteln Sie immer mehr davon. Lassen Sie schließlich Ihren ganzen Körper zittern und lassen Sie alles los, an dem Sie sich festgehalten haben. Verwenden Sie Ihre Intuition, um zu wissen, wann genug genug ist. Versuchen Sie dies sowohl vor als auch nach einem potenziell stressigen Ereignis wie einem öffentlichen Vortrag oder einer Prüfung.

Technik 4: *Sound machen*

Mantra und Gesang sind mächtige Wege, um Stress abzubauen und Emotionen dabei zu helfen, sich durch den Körper zu bewegen. Emotionen sind schließlich *Energie in Bewegung*, und sie müssen sich wirklich bewegen. Sound zu machen ist eine sehr ursprüngliche und überlieferte Aktivität und kann dazu beitragen, unsere Fähigkeit zu verbessern, uns ehrlich auszudrücken. Nicht nur das, sondern der Kiefer ist in der Regel ein Ort, an dem wir uns zusammenziehen und festhalten, wenn wir unter Stress stehen. Wenn Sie ihn bewegen und Geräusche herauskommen lassen, kann dies auch dazu beitragen, das physische Muster des „Haltens“ der Spannung im Kiefer zu lösen.

Trainieren: Spielen Sie Ihre Lieblingslieder und singen Sie laut mit. Wenn Sie ein Instrument spielen, singen Sie mit. Nehmen Sie an einem Kirtan-Abend (Andachtsgesang) teil oder lassen Sie einfach die natürlichen Geräusche raus!

Technik 5: *Wiederverbindung zur Natur*

Wir haben wahrscheinlich alle die Vorteile eines langen Spaziergangs durch die Landschaft oder eines Spaziergangs durch den Wald gespürt. In Japan heißt diese Aktivität *Waldbaden*. Es ist etwas, das die Einheimischen übernommen haben, um ein unter hohem Druck stehendes und digitales Leben auszugleichen. Da sich ein Großteil des Lebens in der Tat auf Computerbildschirme, künstliche Intelligenz und unnatürlich

viel Zeit in Innenräumen zu konzentrieren scheint, kann es das Mittel gegen modernen Stress und Angst sein, einfach in der Natur zu sein.

Die Kombination aus frischer Luft, natürlichen Farben, Tageslicht, Geräuschen und Bewegung im Freien trägt dazu bei, das zu erreichen *Entspannungsreaktion*, Bringen Sie Körper und Geist wieder in einen Zustand des Gleichgewichts und der Ruhe, damit wir ein Gefühl der Klarheit und Ruhe gewinnen können. Wenn Sie dieses oder eines der anderen Tools ein paar Mal pro Woche üben, können Sie Körper und Geist in einen neuen Zustand versetzen, in dem wir weniger von der Welt angezogen und gedrängt werden, weniger gestresst und reaktiv sind und weitaus ruhiger, klarer, präsenter und positiv.

Trainieren: Treten Sie nach draußen und beobachten Sie die Farben, Düfte, Sehenswürdigkeiten, Geräusche und Texturen um Sie herum. Gehen Sie irgendwo spazieren, wo Sie zwischen Bäumen und Pflanzen sein können. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie Ihre Schritte zählen oder Ihre Reise planen, und anstatt einen Podcast oder eine Musik zu hören, hören Sie der Natur zu und lernen Sie sie wieder kennen.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki