

Das Ziel des palliativ-regenerativen Stressmanagements besteht darin, die physiologische und psychische Stressreaktion zu kontrollieren, sprich zu regulieren.

Wie kann das gelingen?

Durch kurzfristige Erleichterung und Entspannung (Dämpfung einer akuten Stressreaktion, indem ich mich im Moment gedanklich und emotional „herausnehme“)

Durch längerfristige Bemühungen (dienen der längerfristigen Regeneration)

Die Achtsamkeit ist eine Methode sowohl zur kurzfristigen, als auch längerfristigen Stressregulation.

Achtsamkeit

- bedeutet im Hier und Jetzt zu sein – und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Das ist für die meisten Menschen kein Normalzustand.
- heißt nicht, sich keine Gedanken mehr über die Vergangenheit oder Zukunft zu machen.
- bedeutet, die Gegenwart bewusst zu erleben und wahrzunehmen. Wenn ich achtsam bin, schalte ich den Autopiloten aus und werde mir meiner eigenen Bewertungen bewusst.
- Heißt im Sinne der Stressbewältigung: Vergangenheit und Zukunft ausblenden, um sich von Sorgen, Ängsten und anderen negativen Emotionen und Gedankengängen zu lösen, damit der Stress- und Angstkreislauf unterbrochen wird.

Wie werde ich achtsamer?

Auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit hilft es, sich achtsame Momente im Alltag zu nehmen. Es geht darum, sich immer mal wieder die Gegenwart, also das Hier und Jetzt, zu vergegenwärtigen. Das funktioniert am besten, wenn du dich auf besonders positive oder schöne Augenblicke fokussierst, um im Moment das JETZT zu spüren. Gerne kannst du auch ganz bewusst Situationen kreieren. Die folgende Vorlage für ein Achtsamkeitstagebuch kann dabei eine gute Unterstützung in der Anfangszeit deines achtsameren Lebens sein.

Wochentag	Mein achtsamer Moment	Wahr- genommen (x)	Bewusst kreiert (x)	Hat mein Empfinden (Stresslevel) im Nachgang positiv beeinflusst (Skala 1=gar nicht- 10=sehr)

Übung Body Scan

Der Bodyscan ist eine Entspannungstechnik, bei der man die einzelnen Körperteile wahrnimmt, ohne zu bewerten, zu analysieren oder zu reagieren. Durch diese „Beobachterfunktion“ löst man sich von seiner Gedankenwelt und den damit verbundenen Emotionen. Der Stresskreislauf wird unterbrochen.

Anleitung: Dauer 10-15 Minuten

Beginne am rechten oder linken Fuß, spüre nach Möglichkeit in jeden einzelnen Zeh hinein.

Wandere dann weiter mit deiner Aufmerksamkeit zu Fußgelenk, Wade, Schienbein, Knie und Oberschenkel.

Wiederhole dies mit dem anderen Bein.

Versuche Gedanken, die sich einschleichen, wieder loszulassen und dich ganz auf deine Körperwahrnehmung zu konzentrieren.

Dann spüre in dein Becken, Gesäß, unteren Rücken, Bauch, Brust und oberen Rücken hinein.

Achte auch immer auf deinen Atem, gerade wenn deine Gedanken wieder anklopfen und beachtet werden wollen.

Nun gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deine rechte oder linke Hand, spüre hier wieder in jeden einzelnen Finger hinein.

Wandere dann mit dem Fokus weiter den Arm nach oben – in den Unterarm, deinen Ellenbogen und in den Oberarm.

Wechsle in den anderen Arm und spüre in die entsprechenden Körperregionen hinein wie zuvor.

Weiter geht es zu den Schultern, dem Nacken, der Gesichtsmuskeln (Stirn, Wangenpartie, Kiefermuskeln) und zum ganzen Kopf.

Zum Schluss nimm deinen Körper noch einmal als Ganzes wahr.