



Ablenkung als sofortige Stresshilfe

Die Ablenkungsmethode bewährt sich insbesondere in der Belastungs- bzw. Erregungsspitze des Stressgeschehens. Anstatt auf eine „Entspannungszigarette“ (obwohl Nikotin aktiviert!) oder ein Gläschen „Alkohol“ zurückzugreifen, lohnt es sich, über verschiedene gezielte Aktivitäten vom Stress abzulenken. Hierzu einige Beispiele:

- ein Glas Wasser trinken
- Blumen gießen
- eine Freundin / einen Freund anrufen
- spazieren gehen
- Männchen malen
- meine Lieblingsmusik anhören evtl. dazu tanzen
- Bewegungsübung
- ein Bild anschauen
- den Schreibtisch aufräumen
- bewusst aus dem Fenster schauen
- eine kurze Pause einlegen
- auf einen beliebigen Gegenstand die innere Wahrnehmung lenken (Autoschlüssel, Kugelschreiber, Partner- oder Urlaubsfoto)
- ein nach innen geschautes Bild finden (Bergsee, Wiese, etc.)
- sich auf andere neutrale oder positive Gedanken konzentrieren (lustige Erlebnisse, schöne Begegnungen, etc.)

Nach innen geschaute Bilder:

Am Strand

Machen Sie es sich bequem und entspannen Sie sich. Schließen Sie die Augen und stellen sich vor:

Sie sind an einem ruhigen, einsamen Strand. Es ist ein warmer sonniger Tag und Sie spazieren am Strand entlang...

Sie spüren den warmen Sand zwischen Ihren Zehen...

Sie fühlen die angenehm warme Wonne auf Ihrer Haut...

Sie atmen die frische, salzhaltige Meeresluft ein...

Sie betrachten den Himmel, die Wolken...

Sie gehen zum Wasser und waten darin. Fühlen Sie das angenehm kühle Wasser... die leichte Brise auf Ihrer Haut...?

Hören Sie, wie sich die Wellen am Strand brechen...

Setzen Sie sich auf einen Fels und schauen Sie auf das Meer hinaus.

Sehen Sie, wie das Licht auf den Wellen tanzt, hören Sie das Rauschen und spüren Sie das ruhige entspannte Gefühl, das dieser Anblick in Ihnen auslöst.

Der Zufluchtsort

Entspannen Sie sich. Stellen Sie sich irgendeinen Ort vor, an dem Sie sich zufrieden und geborgen fühlen, zum Beispiel ein Zimmer, eine Landschaft, irgendeinen Ort, an den Sie gehen könnten, wenn Sie Frieden und ein Gefühl der Sicherheit haben möchten.

Stellen Sie sich diesen Ort so vor, dass Sie ihn jederzeit betreten und wieder verlassen können. Versuchen Sie, nach und nach alle Ihre Sinne in die Vorstellung mit einzubeziehen.

Versuchen Sie, Geräusche wahr zu nehmen (zum Beispiel Vogelzwitschern, Uhrenticken...), konzentrieren Sie sich auf die Geräusche (Gras...), fühlen Sie die Oberfläche (Baumrinde, Wand...). Setzen Sie Ihre Phantasie ein. Schaffen Sie sich damit einen Zufluchtsort, den Sie immer aufsuchen können, wenn Sie sich geborgen fühlen wollen.

Im Lauf der Zeit werden Sie die vorgeschlagenen Bilder immer mehr zu Ihren eigenen Vorstellungen machen. Wichtig ist dabei nur, dass Ihr Bild möglichst konkret und plastisch ist, damit Sie es in Ihre Vorstellung integrieren können.