Hier erklären Experten die besten Methoden, um abzuschalten – überall und jederzeit ++

So entspannen Sie Ihren Körper sich!

Es gibt Momente, in denen wird einem alles zu viel: die Arbeit, die Nachrichten – der Lärm der Welt. Kein Wunder! Schließlich stehen wir ständig unter Strom. Wussten Sie, dass unser Gehirn mit dem Energieverbrauch einer 20-Watt-Glühbirne werkelt? Auf dieser Doppelseite zeigen wir Ihnen, wie Sie den Stecker ziehen und das Gedankenkarussell in Ihrem Kopf ausschalten können – während der Arbeit, am Abend, am Wochenende. Nutzen Sie das Traumwetter, um mal wieder so richtig durchzuschnaufen. Wie das geht? Unsere Entspannungs-Experten verraten es Ihnen. S. Brenner

Yoga ist wie eine Landkarte, mit der Sie auf Reisen gehen. Auf Ihrem Weg eröffnet sich Stück für Stück eine wundervolle Welt – Ihre Welt. Tauchen Sie ein in Ihr inneres Ich, lassen Sie Ihre Gedanken fließen wie Ihren Atem und spüren Sie die Kraft, die Sie umgibt. Wir zeigen Ihnen hier vier einfache Übungen zum Entspannen.

Der Krieger

Bekämpfen Sie Ihre Sorgen, Ihre Ängste, den Stress des Alltag. Der Krieger ist eine aktive Yoga-Position, mit der Sie Ihre Standfestigkeit stärken können – körperlich genauso wie mental. Stellen Sie sich mittig auf eine Matte, winkeln Sie Ihr vorderes Bein an. Oberkörper drehen, einen Arm weit nach vorne und den anderen nach hinten strecken. Bleiben Sie in Balance und richten Sie Ihren Blick in die Ferne. Die Muskeln entspannen! Eine lockere Körperhaltung ist die Basis für einen starken Geist.

Der aufschauende Hund

Legen Sie sich entspannt auf den Bauch. Ihre Fußrücken liegen flach auf dem Boden. Setzen Sie Ihre Hände etwas hinter Ihren Schultern ab, sodass Ihre Unterarme senkrecht stehen. Schieben Sie die Innenseiten Ihrer Handflächen beim Einatmen gegen die Matte, als wollten Sie sich abdrücken. Dabei wird sich Ihr Rumpf automatisch heben – die perfekte Übung für einen aufrechten Gang und ein selbstbewusstes Auftreten.

Der Kopfstand

Manchmal reicht es schon, die Perspektive zu wechseln, um wieder klarer zu sehen. Legen Sie Ihren Scheitel auf den Boden, um Ihre Halswirbelsäule korrekt auszurichten. Beginnen Sie, aus den Hüften heraus Ihre Beine zu strecken. Spannen Sie Ihren Bauch an. Sobald Sie Ihre Mitte gefunden haben, versuchen Sie, Ihre Beine anzuheben. Atmen nicht vergessen!

Der Tänzer

Bringen Sie Ihre Gedanken ins Gleichgewicht! Der Tänzer zählt zu den einfacheren Balance-Übungen. Umfassen Sie dazu Ihr linkes Fußgelenk mit Ihrer linken Hand und versuchen Sie, Ihren Fuß anschließend vom Gesäß wegzustrecken. Drücken Sie Ihren rechten Fuß fest in die Matte und strecken Sie Ihren rechten Arm nach vorne – das gibt Ihnen Halt und (Selbst-)Sicherheit.

Fotos: Nangten Menlang International, Oliver Bodmer (2), Achim Schmidt (7), Bettenrid, privat (2), dpa/Peter Kneffel, jump, Umfrage: Regina Mittermeier

Entspannt in den Feierabend

Karin Wolf rät, den Feierabend bewusst zu genießen – etwa am Friedensengel

Als Entspannungstherapeuthin hat Karin Wolf jeden Tag mit stressgeplagten Menschen zu tun. „Ich glaube, dass jeder von uns die Lösung seiner Probleme bereits in sich trägt“, sagt die 51-Jährige, „manchmal ist der Zugang nur verschüttet.“ Sie fragen sich, wie Sie es schaffen, Ihre Sorgen aus dem Weg zu räumen? Wie Sie den Schalter in Ihrem Kopf umlegen und nach einem anstrengenden Tag abschalten können? Unsere Entspannungsexpertin verrät Ihnen fünf wertvolle Tipps für einen gemütlichen Feierabend.

1 Versuchen Sie, Ihren Feierabend bewusst einzuläuten – zum Beispiel mithilfe eines Rituals: Nehmen Sie eine Dusche oder drehen Sie Ihr Lieblingslied laut auf.

2 Nehmen Sie sich Zeit, in sich hinein zu horchen: Was tut Ihnen gut? Sie haben Lust, sich zu bewegen? Wunderbar! Dann gehen Sie eine Runde Joggen. Wichtig ist, dass Sie nichts tun, weil Sie es tun müssen. Sagen Sie „Nein“ zu allem, was Sie belastet, und „Ja“ zu sich selbst.

3 Erstellen Sie eine liebevolle To-Do-Liste – wer seinen Tag sinnvoll plant, behält den Überblick. Haken Sie das, was Sie erledigt haben, aktiv ab. Das motiviert und nimmt ein Stück weit Druck aus Ihrem Alltag.

4 Nehmen Sie sich zwischendurch ein paar Minuten Zeit. Ganz bewusst. Schließen Sie Ihre Augen. Versuchen Sie, Ihren Atem zu spüren und Ihre Muskeln zu entspannen. Was beschäftigt Sie? Horchen Sie in sich hinein, ohne Ihre Gedanken zu beurteilen. Kümmern Sie sich um Ihren Geist genauso wie um ihren Körper. Nicht erst dann, wenn Ihre Gelenke aufjaulen!

5 Wer sich am Morgen einen Wohlfühlpuffer einplant, startet automatisch ganz entspannt in den Tag. Egal, ob Sie gerne eine große Tasse Kaffee trinken oder eine Runde um den Block spazieren – planen Sie genügend Zeit ein. Übrigens: Wer seinen Tag mit einem Lächeln beginnt, hat auch tagsüber mehr Grund zur Freude.

Entspannt durch die Arbeit

Während Sie diese Zeilen lesen, atmen Sie langsam ein und wieder aus. Ohne groß darüber nachzudenken, lassen Sie die eingesogene Luft durch ihre Lungenflügel fließen – bis zu 20 000 Mal am Tag. „Dabei ist Atmen nicht gleich Atmen“, weiß Helga Segatz (57), „die meisten Menschen haben den Kontakt zu ihrem Atem verloren.“

In Ihrem Buch *Einfach atmen* erklärt die Atemtherapeutin, wie Sie Ihren Weg zur inneren Ruhe finden. Wir stellen Ihnen eine Übung vor, mit der Sie ganz entspannt durch die Arbeit kommen.

Das Zauberwort heißt wippen! Stellen Sie sich hüftbreit hin und spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen. Atmen Sie dreimal ein und wieder aus. Dann beginnen Sie federnd zu wippen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit erst auf Ihre Sprunggelenke, ehe sie weiter zu den Knie- und danach zu den Hüftgelenken wandern. Spüren Sie Ihr Becken und lassen Sie Ihre Pomuskeln los. Geben Sie die jeweiligen Gelenke gedanklich frei. Diese Übung befreit nicht nur Ihre Gelenke, sondern auch Ihren Kopf von quälenden Gedanken. Wundern Sie sich nicht, wenn Sie danach fröhlich pfeifen.

Helga Segatz weiß, wie man richtig atmet

Entspannt durch die Nacht

Stress, Sorgen und Selbstzweifel sind Schlafräuber! Unsere Entspannungs-Expertin Tina Daamen (41) weiß, wie Sie trotzdem zur Ruhe kommen. Sechs Tipps:

- Finden Sie heraus, **wie viel Schlaf** Sie wirklich brauchen. In der Regel kommen wir mit sechs bis acht Stunden gut aus.
- Versuchen Sie, **Stress zu vermeiden.** Alles, was uns an- und aufregt, ist vor dem Schlafengehen tabu: vor allem scharfe Gewürze, Koffein und Alkohol – der lässt uns zwar leicht einschlafen, dafür aber nicht durchschlafen.
- Sport macht uns nicht müde, sondern munter. Gönnen Sie sich am Abend lieber **ein heißes Bad.**
- Schalten Sie das Licht in Ihrem Schlafzimmer aus. Und verbannen Sie unbedingt **alle blinkenden Geräte.** Auch Handys raus!
- **Lüften Sie** vor dem Schlafengehen noch einmal kräftig durch. Die Temperatur in Ihrem Schlafzimmer sollte idealerweise zwischen 16 und 18 Grad liegen.
- Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Wer immer zur gleichen Zeit ins Bett geht, tut sich leichter. Auch **Rituale können helfen:** Zähneputzen, Licht aus – gute Nacht!

Tina Daamen ist Schlaf-Expertin bei Bettenrid