



STRESS

Was ist Stress?

Gibt es guten Stress?



WORUM GEHT ES HEUTE?

Heute geht es um Stress und wie Du mit ihm umgehen kannst. Wir werden einige Entspannungstechniken kennen lernen und uns an einer geführten Meditation versuchen.



ENTSPANNUNG

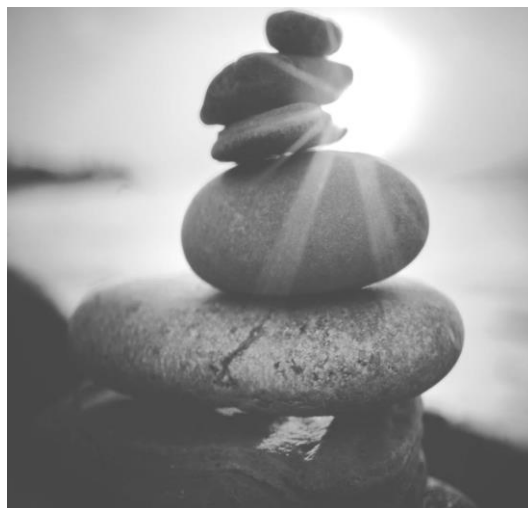
Was ist Entspannung?

Wie kann man entspannen?



MEDITATION

Eine geführte Meditation



STRESS

& Anspannung

Was ist Stress?

Stress ist eine Reaktion unseres Körpers auf eine Situation, die uns und unserem System unangenehm ist.

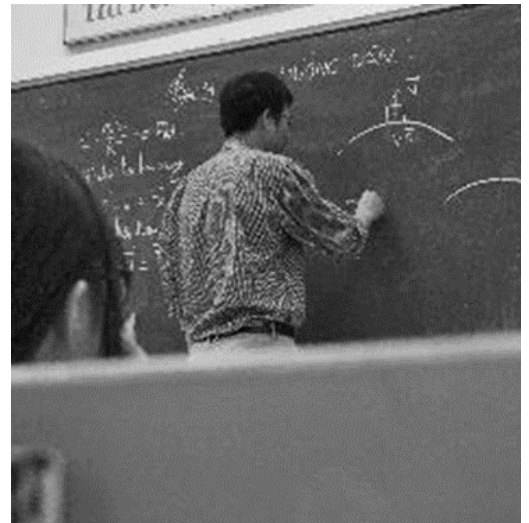
Bei solchen Situationen gibt es immer etwas, das deinen Stress auslöst, dieser wird Stressor genannt. Der Stress, der ausgelöst wird, kann auch Stressreaktion genannt werden.

Was für Stressoren kennst du?

Gibt es guten Stress?

Laut gängigen Forschern kann Stress nicht gut sein. Man kann aber sagen, dass Anspannung gut sein kann. Vielleicht kennst du das auch, dass du manchmal Anspannung in Form von Druck brauchst, um Dinge zu machen.

Fällt dir eine Situation ein in der Du gemerkt hast, dass du Druck brauchst?



Es ist also noch
eine Ruhe
vorhanden für das
Volk Gottes Denn
wer in seine Ruhe
eingegangen ist,
der ruht auch von
seinen Werken so
wie Gott von den
seinen.

Hebräer 4, 9.10



ENTSPANNUNG

Was ist Entspannung?

Wenn du in einer stressigen Situation bist, wirkt sich das auch auf deine Psyche und deinen Körper aus. Es kann sein, dass du müde, unkonzentriert oder schlecht gelaunt wirst. Das ist völlig normal.

Fallen dir noch andere Symptome ein?

Damit dein Stress nicht zu einer Krankheit ausufert, musst du dich immer wieder entspannen. Wenn du dich entspannst, hat dein Körper die Chance sich zu regenerieren. Auch wenn du schläfst, regeneriert sich dein Körper.

Wie kann man entspannen?

Es gibt verschiedene Arten sich zu entspannen. Du kannst zum Beispiel schlafen, Sport machen oder meditieren. Yoga ist eine Sportart die sich sehr mit Entspannung und Regeneration beschäftigt. So stehen am Anfang und Ende der meisten Yoga-Sequenzen Meditationen. Beim Yin Yoga führst du passive Asanas (Übungen) im Sitzen oder Liegen aus, die unter anderem den Energiefluss und dein inneres Gleichgewicht verbessern sollen.

Fallen dir noch andere Methoden zur Entspannung ein?

EINE GEFÜHRTE MEDITATION

Du kannst dich auch bei einer Meditation entspannen. Wenn du zum ersten mal eine Meditation machst, kann es gut sein, dass du währenddessen unruhig wirst, kaum still sitzen kannst oder sogar einschläfst. Das ist völlig in Ordnung.

Für eine Meditation kannst du dich bequem hin setzen oder legen und am besten deine Augen schliessen.

Du kannst viele Meditationen im Internet finden. Entweder in Form eines Textes oder einer Audiodatei.

Für heute habe ich eine Entspannungsmeditation von [meditierenlernen.com](https://www.meditierenlernen.com) vorbereitet.

Die Meditation kannst du hier finden:

<https://www.meditierenlernen.com/entspannungsmeditation-einfache-meditationsubung/>

Weitere geführte Meditationen kannst du zum Beispiel im Podcast „Meditationen für jeden Tag“ von Paulina Thurm von Inhale Life auf Spotify finden.

