

Gesunde Ernährung im Berufsalltag

Entspannung trotz Stress

Referat von Linda Schmollinger



Was heisst eigentlich gesunde Ernährung? Die Lebensmittelpyramide zeigt uns ein ausgewogene und gesunde Ernährung auf. Ihre Stufen zeigen welche Nahrungsmittel am meisten oder am wenigsten benötigt werden. Auf der untersten Stufen steht die Flüssigkeit.

Flüssigkeit

Der Flüssigkeitsbedarf pro Tag und Kopf ist ca. 2,5l oder besser berechnet 35ml pro kg Körpergewicht. 1/3 wird durch die Nahrung abgedeckt und 2/3 sollte durch Trinken zugeführt werden. 55-60% vom Körpergewicht eines Erwachsene ist Flüssigkeit. Wasser besitzt die Eigenschaft bestimmte Stoffe wie Monosaccharide, Disaccharide und Salze zu lösen. Wasserlösliche Vitamine sind: B1, B2, B6, B12, Biotin, C, Folsäure, Niacin, Pantothensäure. Die Funktionen des Wasser sind: Baustoff, Lösungsmittel, Transportmittel und Temperaturregulator.

Ohne Wasser keine Leistung: Tests haben ergeben, dass wenn der Wasserhaushalt um 2% sinkt, nimmt die Leistung bei geistiger und körperlicher Arbeit um 20% ab. Sprühende Energie, Vitalität, scharfer Verstand: ohne genügend Wasser nicht möglich!

Trink-Tipps:

- Trinkmenge einmal aufschreiben, damit man sicher weiss wie viel oder wenig getrunken wird.
- Angebot schaffen, überall ein Glas oder Flasche bereit stellen
- langsam beginnen mehr zu trinken, täglich kleine Mengen erhöhen, ansonsten ist die Blase überfordert
- Pet-Flasche auch ins Behandlungszimmer stellen, damit man auch bei einem Patientenwechsel trinken kann.
- Wasser oder zuckerfreie Getränke, Tees wählen
- Milch und Suppen sind Nahrungsmittel!

Früchte und Gemüse

Vitamine und Mineralstoffe können wir nicht selber produzieren. Darum sollte täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Früchte eingenommen werden. Jeder Stoff ist unersetzlich und somit ist es wichtig Früchte und Gemüse in möglichst verschiedenen Farben zu essen. Unser Körper ist wie eine chemische Fabrik, er baut Stoffe auf, um oder ab und erhält uns am Leben.

Kohlenhydrate

50 – 60% der Nahrung sollte aus Kohlenhydrate bestehen, die der Hauptbestandteil unserer Nahrung darstellt. 2/3 sollten aus Vollkornprodukten und höchsten 1/3 aus Weissmehlprodukten abgedeckt werden. Kohlenhydrate werden in Form von Glykogen in unserer Leber und in der Muskulatur gespeichert. Unser Gehirn braucht regelmässig Glykogen um eine konzentrierte Arbeit zu gewährleisten. Das Glykogen ist schnell Verfügbar und wird durch das Blut von den Speichern zu Gehirn transportiert. Bei der richtigen Wahl der Kohlenhydrate können wir den Blutzuckerspiegel konstant halten. Destabilisierend auf den Blutzuckerspiegel sind alle zuckerhaltigen Nahrungsmittel. Beispiel: Traubenzucker als kurzer Energieschub. Dies irritiert die Bauchspeicheldrüse und veranlasst diese eine hohe Menge Insulin auszuschütten. Wenig später sinkt der Blutzuckerspiegel wieder und fällt tiefer als vorher. Darum

- Meiden sie Nahrungsmittel mit viel Zucker, Honig und Weissmehlprodukte
- nehmen sie stattdessen Vollkornprodukte und Früchte zu sich.
- Nehmen sie regelmässige Mahlzeiten ein
- achten sie, dass diese auch eiweisshaltig sind

Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier

Täglich sollten drei Portionen Milch oder Milchprodukte zu sich genommen werden. Ebenfalls ein Portion Fleisch oder Fisch täglich gewährleistet eine ausgewogene Ernährung.

10 – 15% des Energiebedarfs sollte von Eiweiss abgedeckt werden. Eiweiss ist wichtig für den Aufbau, Unterhalt, Wachstum und die Stoffwechselfunktion der Zellen. Ebenfalls ist es verantwortlich für den Transport von Sauerstoff und Cholesterin. Eiweiss regelt auch die Steuerungsfunktion von Verdauungsenzymen, Insulin und Lipase. Zu viel Eiweiss ist nicht schädlich nur das damit aufgenommene Fett ist meistens zu viel.

Fette, Öle und Nüsse

Eine handvoll, ungesalzen und verschiedener Nüsse sollten regelmässig auf dem Speiseplan stehen.

Fett schützt unsere Organe, gibt einen Wärmeschutz, macht unsere Zellwände elastisch, benötigen wir für die fettlöslichen Vitamine und ist lebensnotwendig. Die Menge und die Qualität ist entscheidend.

Essentiell sind die Mehrfach ungesättigten Fettsäuren: Omega 3 (Fisch, Nüssen und Leinsamen) und Omega 6 (Sonnenblumenöl, Maiskeimöl und Distelöl). Das Verhältnis sollte 1 : 5 sein. Bei den meisten Leuten ist es 1: 20! Die Omega 3 Fettsäuren sind wichtig für die Fliesseigenschaft des Blutes, fett senkend, Gefäss erweiternd, Blutdruck senkend und es reduziert das thrombogene Potenzial.

Süssigkeiten

Bei den Süssigkeiten ist die richtige Wahl und die Menge sehr entscheidend. Wenn Süssigkeiten zu sich genommen wird, dann mit Genuss.

Das Verhältnis zwischen Wissen und Handeln stimmt leider nicht. Dies zeigen uns die folgenden Zahlen: 33% der Erwachsenen sind übergewichtig und jedes 5. Kind.

Jede gesunde und ausgewogene Mahlzeit braucht: Flüssigkeit, Vitamine und Mineralstoffe, Eiweiss, Kohlenhydrate, wenig Fett, Nahrungsfasern und Sekundäre Pflanzenstoffe.

Es sollte fünf Mahlzeiten eingenommen werden, denn jede ist wichtig: Frühstück, znüni, Mittagessen, zvieri und Nachtessen

Frühstück:

Das Frühstück ist genauso wichtig wie die anderen Mahlzeiten auch und sollte nicht ausgelassen werden. Damit jeder mit viel Energie und Vitalität in den Tag starten kann, braucht es eine ausgewogene Mahlzeit. Diese sollte nicht zu üppig und fettig sein. Ansonsten wird man träge und müde, weil der Verdauungstrakt zu viel zu tun hat. Idealerweise besteht jede Mahlzeit aus einer warmen und kalten Teil.

Das wichtigste ist aber auch am morgen, dass man sich Zeit nimmt um die Mahlzeit stressfrei zu geniessen. 10 Minuten mehr Schlaf bringt nicht wirklich viel aber 10 Minuten ein gutes Frühstück zu geniessen bringt ihnen für den Tag die entscheidende Kraft. Auch wenn man bis an hin ohne Frühstück in den Tag gestartet ist, braucht es nur wenig um sich an ein Essen am morgen zu gewöhnen.

Beispiele für ein gesundes und ausgewogenes Frühstück:

- Birchenmüesli mit Yoghurt oder Quark und Früchten
- Vollkornbrot mit Butter und Konfitüre und Früchten
- Flakes mit Milch und Früchten
- Knäckebrot mit Hüttenkäse, Tomaten und Gurken
- Spiegelei oder 3' Ei mit Vollkorntoast und Früchten
- Naturejoghurt oder Quark mit Früchten
- warmer oder kalter Haferbrei, Griessköppli, Milchreis
- warme Getränke: Tee oder Kaffee
- kalte Getränke: Milch, Buttermilch, Yogurtdrink, Fruchteshakes, Säfte (ohne Zuckerzusatz)

Für unterwegs oder lange Zugfahrten eignen sich:

- Fruchtsäfte, Smoothies
- Joghurtdrinks
- Vollkornbrötli, Vollkorngipfeli
- Früchte
- Jogurt
- Birchenmüesli (selbstgemacht im Tupperware)
- Flasche Wasser
- Darvida mit Quarkaufstrich und Tomaten und Gurken

Zwischenmahlzeiten:

Auch bei den Zwischenmahlzeiten sollten sie darauf achten, dass nicht zu schwere, fettige und zuckerhaltige Speisen eingenommen werden. Da auch dann der Verdauungstrakt zu viel arbeiten muss und dies zu Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten führen kann.

Schlechtes Beispiel:

Schnitte: 30% Einfachzucker
57% Fettgehalt

Zutaten: Vollmilch, pflanzliche Öle und Zucker

Farmer Riegel: 32% Zucker
28% Fett

Gesunde und ausgewogene Zwischenmahlzeiten:

- verschiedene Früchte und Gemüse
- Frucht- und Gemüsesäfte
- Vollreiswaffeln (auch mit Schokolade)
- DarVida (auch mit Schokolade, Paprika oder Kräuter)
- Pop Corn nature
- Vollkornquezli
- Studentenfutter
- Dörrfrüchte
- genügend Wasser trinken!

Mittagessen:

Auch ein Mittagessen unterwegs, in der Praxis oder im Restaurant kann man gesund und ausgewogen einnehmen. Das wichtigste dabei ist jedoch sich die nötige Zeit und Ruhe nehmen. Es nützt nicht in aller Eile einen knackigen Salat in einem überfüllten, lärmigen Restaurant zu sich zu nehmen oder ein gesundes Vollkornsandwich im Laufenden zu essen. Der Körper braucht neben den wichtigen Inhalten der Nahrung auch Ruhe und Zeit.

Gesunde und ausgewogene Beispiele:

- verschieden Salat: auch mal andere ausprobieren, Linsensalat, Kirchererbsensalat, Currysalat mit Äpfel
- Birchenmüesli mit viel Früchten
- Sushi
- Suppen, vor allem Gemüsesuppen
- Einklemmte mit Vollkorn und Gemüse, z.B. Vollkornbrot mit Mostbröckli oder Schinken oder Eier oder Frischkäse, Quarkaufstrich mit frischen Kräutern wie Schnittlauch etc., dazu rohes Gemüse
- Gemüse- oder Früchte Fladen
- Tiefkühlgemüse für Mikrowelle
- Reisgerichte mit Gemüse
- Tortillas
- Asiatische Küche

Mögliche Desserts:

- Cremen mit Früchten
- Flan
- Sorbet
- Mohrenkopf
- Stückchen Schokolade
- Willisauerringli
- Lächerli
- Früchten, Dörrfrüchte

Nachtessen:

Beim Nachtessen sollten sie darauf achten nicht zu spät zu essen. Ausserdem sollte die Mahlzeit nicht zu schwer und fettig sein. Alkohol sollte nur wenig getrunken werden. Ansonsten sollten sie wie bei allen Mahlzeiten genügend Wasser trinken.

Gesunde und ausgewogene Beispiele:

- Fisch auf Gemüsebeet
- Fleisch mit Gemüse oder Salat
- Linseneintopf
- Gemüsesuppen
- Gemüserisotto
- Couscous Salat
- Crepes
- Omeletten mit Gemüse
- Tortillas
- Pitta Brote gefüllt mit Gemüse

Zusammenfassung:

- Zucker meiden → Kohlenhydrate essen
- 5 Mahlzeiten pro Tag
- 3x Gemüse und 2x Früchte pro Tag
- reichlich Flüssigkeit
- Milch und Milchprodukte bei jeder Hauptmahlzeit
- wenig Fett → Qualität achten

Die Wahl der Nahrungsmittel ist sehr wichtig aber genauso wichtig ist es sich Zeit zu nehmen. Ein Mittagessen in einem überfüllten, lauten und hektischen Restaurant oder ein Vollkornsandwich im laufen zu essen bringt zwar die nötige Nahrungsaufnahme aber nicht die nötige Ruhe die der Körper braucht für die Erholung in den Pausen und Zeit zum verdauen.

Zeit und Ruhe nehmen wir uns das???

Musik: **I ma nümm**

Was ist Zeit? Zeit ist Geld? Zeit ist relativ?

Zeit ist etwas, dass wir immer haben, es kommt nur darauf an wie wir sie nutzen. Der Leistungsdruck wird immer grösser und in unserer Gesellschaft in der es nur darum geht in kürzester Zeit so viel wie möglich zu erledigen geht die Qualität der Zeit und somit des Lebens verloren.

Qualität statt Quantität!

Die Uhr läuft immer gleich, wie wir die Zeit auch nutzen. Die Zeit die vergangen ist kommt niemals wieder, sie ist vorbei! Darum ist es wichtig in der Gegenwart zu leben.

Lebe in der Gegenwart so hast du in der Zukunft eine Vergangenheit

Wir kennen das alle: An einem ganz normalen Praxis-Tag, der Terminkalender voll. Dann nach den ersten drei Telefonen am morgen wird der Terminkalender überfüllt, weil jeder der anruft noch unbedingt und dringend einen Termin braucht., aus was für Gründen auch. Nach dem ersten Patienten kommt noch eine Rüge vom Chef und der Röntgenapparat hat soeben die BW von deinem Patienten geschluckt. Der nächste Patient wartet schon im Wartezimmer und schaut alle paar Sekunden auf die Uhr. Bereits merken wir wie aus dem normalen morgen ein chaotischer, stressiger Vormittag entsteht. Nachdem wir trotz der mangelnder Zeit die BW an dem Patienten nochmals wiederholen, mit der Gewissheit, dass die Verspätung nicht mehr aufzuholen ist und ich eigentlich keine Zeit für nochmaliges Röntgen habe, passiert es. Die Bilder sind absolut unbrauchbar, weil durch den Zeitmangel zu hastigen gemachten Bilder absolut verschossen sind. Der Patient ist sauer, zu recht, weil nach zweimaligem Röntgen keine brauchbare Bilder entstanden sind und er immer noch nicht weiss, ob beim 6er distal wirklich eine Karies ist. Dann endlich ist der Patient draussen und dann wird noch schnell, schnell die KG geschrieben und dabei merkts du nicht, dass der Eintrag am falschen Ort gemacht wird. Der nächste Patient ist ebenfalls mächtig sauer und reklamiert über die Verspätung.

Tja so oder ähnlich erging es uns doch schon manchmal und wir waren ziemlich schnell im Stress obwohl der morgen doch ganz gut angefangen hat. Der Teufelskreis hat begonnen. Das Zauberwort dazu heisst **ENTSCHLEUNIGEN: Wenn du es eilig hast gehe langsam!**

Geschichte von Till Eulenspiegel

Als Till Eulenspiegel mit seinem Bündel Habseligkeiten zu Fuss zur nächsten Stadt wanderte, überholte ihn eine recht schnell fahrende Kutsche. Der Kutscher, der es sehr eilig zu haben schien, rief: „Wie weit ist es bis zur nächsten Stadt?“

„Wenn Ihr langsam fahrt, eine halbe Stunde- wenn Ihr schnell fahrt, einen halben Tag, mein Herr!“ antwortete Till Eulenspiegel.

„Du Narr!“, schimpfte der Kutscher, griff zur Peitsche und trieb die Pferde noch heftiger an, und die Kutsche fuhr mit erhöhtem Tempo weiter.

Till Eugelspiegel ging seines Weges daher. Die Strasse hatte viele Schlaglöcher. Eine Stunde später fand er eine Kutsche, die offenbar mit einem Schaden im Strassengraben lag. Die Vorderachse war gebrochen und der Kutscher fluchend damit beschäftigt, diese zu reparieren.

Der Kutscher blickte Till Eulenspiegel vorwurfsvoll an, worauf dieser nur anmerkte:“Ich sagte Euch doch: Wenn Ihr langsam fahrt, eine halbe Stunde...“

Diese Geschichte zeigt, dass das Wort **schnell** eigentlich aus unserem Wortschatz verbannt werden sollte. Achten sie doch einmal auf sich selber, wie oft sie dieses Wort an einem einzigen Tag gebrauchen.

Und sind wir doch ehrlich ob wir die KG schnell schreiben oder einfach schreiben, es bleibt das gleiche. Die Zeit die wir vielleicht beim schnell schreiben eingespart haben brauchen wir um ein vielfaches beim beheben der Fehler die wir gemacht haben.

Darum werden sie auch zum **Slobbie**.

Die Abkürzung steht für **Slower but better working people**, langsam aber besser arbeitende Menschen.

Stellen sie sich vor: in unserer hektischen Zeit, in der alles immer schnell gehen muss wurde in Malaysia der Rhythmus der Nationalhymne beschleunigt!!!!

Die Hektik, die nicht nur im Berufsalltag herrscht sonder auch unsere Freizeit dominiert, hat Folgen: Stress, Krankheiten und Missverständnisse.

Auf das Praxis-Beispiel von vorher beziehend entstehen so oder ähnlich

Missverständnisse:

Nachdem wir mit dem ersten Patienten, mit den zwei verpuschten Röntgenversuchen, nicht fertig worden sind, habe wir ihm klar gemacht, dass es nochmals einen Termin braucht um die Behandlung abzuschliessen. Netter weise gibt eine Kollegin von ihnen dem Patienten einen neuen Termin, damit sie schneller vorwärts kommen. Aber in der Hektik haben sie ihr vergessen zu sagen, dass der Termin ziemlich bald sein muss. Ihre Kollgegin gibt dem Patienten in 9 Monaten einen rc Termin und die Karies beim 6er distal ist ein mega Loch bis dann!!!!

Volle Terminkalender und Hektik dominieren nicht nur oft unseren Berufsalltag sonder auch unsere Freizeit. Schauen sie kritische auf ihren privaten Terminkalender. Hat es da auch einen Termin: **Meeting mit mir?** Sie sind die wichtigste Person in ihrem Terminkalender, wie viel Zeit haben sie wirklich für sich?

Erste Anzeichen von privaten oder beruflichen Stress sind folgende Symptome:

- flaeses Gefühl im Magen
- schwitzige Hände
- zittrige Knie
- hoher Puls
- Herz schlägt schneller
- Mund wird trocken
- Körpertemperatur steigt → man beginnt zu schwitzen
- Muskeln sind gespannt

Diese Symptome, die Stress irgendwelcher Art in uns hervorrufen, waren schon immer lebensnotwendig. Vor Millionen von Jahren als wir vor einem Säbelzähntiger standen hatten wir wie immer die Wahl: **Flucht oder Kampf**.

Bei beiden Möglichkeiten brauchen wir die Funktionen unseres vegetative Nervensystems. Dies wird blitzschnell und automatisch bei Stress aktiviert.

Denken sie an eine brisante Situation im Strassenverkehr. Sie erschrecken, treten auf die Bremse, intuitiv und blitzschnell. Bereits ist die Gefahr vorüber. Dank der Stressreaktion und das automatischen aktivieren des vegetativen Nervensystems konnten sie die Situation meistern.

Aber was ist Stress den eigentlich?

Stress kommt vom lat. Strictus und bedeutet Enge oder Engpass

Definition von Stress: unspezifische Reaktion des Organismus auf jede Anforderung.

Eustress – positiver Stress

Distress – negativer Stress

Beispiele für Eustress – positiven Stress:

- Bewerbungsgespräch
- Prüfungen
- Strassenverkehr
- verliebt sein
- Vortrag halten
- sportliche Leistung

Wie viel Stress du spürst und ob er negative ist, also Distress, hängt ab von....

- dem Gefühl von Kompetenz
- der Möglichkeit der sozialen Unterstützung
- der Kontrolle über die Dauer
- der Vorhersagbarkeit des Ereignisses
- was das Ereignisse für dich bedeutet

Distress, also negativer Stress kann krank machen: Bluthochdruck, Herzinfarkt, Magengeschwüre, Schwächung des Immunsystems, um nur einige aufzuzählen.

Zum Beispiel können die einen noch cool und locker bleiben während die andere schon völlig gestresst ist.

Für die einen ist ein Heavy Metal Konzert das reine Vergnügen und für die anderen purer Stress.

Beispiel Lärm:

Mich stresst Lärm. Wenn draussen Strassenlärm mit Baulärm ist zugleich noch Musik läuft und mir mein Mann etwas wichtiges erzählen möchte und immer lauter wird, gleichzeitig die Kinder im Zimmer spielen, dann ist das für mich Stress. Um diesen zu Beheben muss ich zuerst das Fenster schliessen, die Musik abschalten, die Türe des Kinderzimmers schliessen und dann kann ich meinem Mann zuhören.

Jetzt wissen wir was Stress ist, wir wissen vom Eustress und Distress aber wissen wir denn was einen persönlich stresst? Jeder hat seine eigenen Stressoren. Wichtig ist es seine eigenen Stressoren zu kennen!

Mögliche Stressoren können sein:

- Lärm, Strassenlärm etc.
- Verkehrsstau
- Wartezeiten
- schlechtes Wetter

- grosse Kälte
- Hitze
- Schmerzen
- chirurgische Eingriffe
- Langweile
- Ärger mit Nachbarn
- unfreundliche Menschen
- Kritik
- Sorgen
- Schulden

Wir können den Stress in vielen Fällen nicht verhindern, aber wir können lernen besser mit den jeweiligen Situationen umzugehen und zu reagieren.

Auf das Praxis-Beispiel beziehend:

Den Patienten nach dem ersten verpfuschten Röntgen erklären, dass die Zeit nicht mehr ausreicht und in aller Ruhe einen neuen Termin geben oder den folgenden Patienten kurzfristig um bestellen oder eine Kollegin um Mithilfe bitten. Es gibt immer eine Lösung aber dazu braucht es einen kühlen Kopf und innere Ruhe um klar denken zu können.

Wichtig ist es ein natürliches Gleichgewicht zu finden zwischen Anspannung und Entspannung, Ying und Yang, Tag und Nacht, Sommer und Winter, Wachen und Schlafen.

Entspannung:

Wie kann ich Stress besser bewältigen und eine innere Gelassenheit erreichen? Durch gezielte und regelmässige Entspannung.

Ein Hilfsmittel zur schnellen oder auch länger anhaltender Entspannung ist das Atmen. Durch kontrollierte Atemübungen können sie immer und überall entspannen. Sie kennen sich das Sprichwort: einmal tief durch atmen und dann durch.

Praktischer Teil: **Viererbande**

- Füsse (Fusssohlen bewusst spüren
- Becken
- Bauchatmung (1 bis 5 tiefe Bauchatmungen)
- Magic Moment (Vorstellen mit allen Sinnen, an positives Ereignisse denken)

Atem:

Mit gezieltem und bewussten Atmen kann man den Puls und Herzfrequenz senken und somit die vorhandene Spannung in kürzester Zeit beheben.

Ich habe mir angewöhnt, wenn bei mir eine ungewollte Spannung entsteht ein paar mal tief durchzuatmen. Probieren sie es aus, die Wirkung merken sie sofort und es ist absolut simpel. Überall anwendbar, im Berufsalltag, wenn sie der Chef nervt oder der Patient nicht stillhält oder wiederummal der Röntgenapparat macht was er will oder der PC abstürzt. Sich einfach bewusst auf den Atem konzentrieren.

Es gibt aber noch viele andere Entspannungsmethoden, einige müssen erlernt werden andere kann man einfach anwenden.

Einfache Entspannungsmethoden:

- Schlaf
- Power Napping
- Gedankenstopp
- Kraftplatz Natur
- Musik
- körperliche Betätigung (Achtung: nur geistige Entspannung keine Körperliche!)
- Entspannungsbad
- Lachen, Humor
- verschiedene Atemübungen
- Visualisieren

Praktische Übung: Gummibärchen Rahmen

Schliessen sie ihre Augen und nehmen sie drei tiefe Atemzüge. Dann stellen sie sich einen schweren barocken Bilderrahmen vor, gold- oder silberfarben mit allerlei Schnörkeln und Verzierungen. In diesen Rahmen setzen sie nun in Gedanken ein Bild von der Person oder ein Symbol für die Begebenheit, die sie im Moment ihre innere Ruhe kostet.

Vertiefen sie sich in Gedanken in dieses Bild, bis sie alle Einzelheiten klar und deutlich vor sich sehen, bis sie glauben, das Bild wirklich vor sich zu haben und es greifen zu können. In nächsten Schritt verändern sie den Rahmen: Er bekommt eine andere Farbe, wird nach und nach leichter, schmaler, zierlicher. Vielleicht möchten sie auch die Ecken abrunden. Ändern sie alles, was ihnen zu schwer und zu wichtig vorkommt. Und schliesslich bekleben sie den Rahmen in ihrer Fantasie über und über mit bunten Gummibärchen.

Entspannungsmethoden die erlernt werden müssen:

- PMR (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson)
- Alpha Relaxing (nach H.P. Röhr)
- Autogenes Training
- Yoga
- Meditation
- Tai Ji
- Qi Gong
- verschiedene Atemübungen

praktische Übung: Entspannungsreise

Setzen Sie sich entspannt und bequem auf ihren Stuhl. Beide Füsse stehen flach auf dem Boden und die Arme ruhen locker auf ihren Oberschenkel. Die Beine und Arme sollten nicht verschränkt sein. Wenn sie möchten schliessen sie die Augen oder lassen diese halb geöffnet vor sich hin ruhen. Nehmen sie 2 bis 3 tiefe Atemzüge, finden sie ihren natürlichen Rhythmus von Ein- und Ausatmen und geniessen sie die nächsten paar Minuten.

Stellen sie sich eine saftig-grüne Wiese vor mit Tau auf dem Gras. Die aufsteigende Sonne hebt sanft und langsam die letzten Nebelschleier und der Nebel schiebt sich durch die Äste und Zweige in den blauen Himmel empor.

Sie laufen über die Wiese und stehen am Waldrand an diesem herrlich frischen Morgen und tauchen in die Ruhe vom Wald ein. Die Ruhe wird durch das Gezwitscher der Vögel und durch das Rascheln der Eichhörnchen vertieft.

Die Sonne malt, mit ihren Strahlen die durch die Blätter dringen, lustige Schattenbilder auf den Boden. Es ist ein wunderbares Gefühl von Ruhe und Frieden in diesem Wald.

Nachdem sie schon ein Weilchen vor sich hin gegangen sind, spüren sie die Wirkung von dieser Ruhe. Mit tiefen Atemzügen nehmen sie die Kraft und den guten Duft der Natur in ihren Körper auf.

Sie kommen an eine Lichtung. Die Buchen und Eichen stehen kreisförmig um die Lichtung herum. Die Sonne scheint in die Mitte des Platzes und sie nehmen die Einladung von diesem Ort an und setzt sich in das Gras dort wo die Sonne den Boden erwärmt hat und sie das warme Licht trifft. Sie schliessen die Augen und mit einem tiefen Atemzug nehmen sie die Luft in ihre Lungen auf und spüren wie die Wärme der Sonne ihren ganzen Körper durchflutet. Ruhig und gleichmässig atmen sie tief ein und aus. Durch die geschlossenen Augenlider nehmen sie die Energie der Sonne mit ihren verschiedenen Farben gelb und rot wahr. Sie nehmen diese Energie der Sonne und das gute Gefühl in sich auf.

Langsam lösen sie sich wieder von diesem Ort und ihren Bildern. Vollgetankt mit dem wärmenden Licht kommen sie wieder in das hier und jetzt zurück. Sie nehmen ihren Atem ganz bewusst wahr und atmen in ihrem eigenen Rhythmus ein und aus. Sie bewegen ihre Finger und Zehen, strecken sich und wenn es für sie stimmt öffnen sie die Augen.

Solche Entspannungsreisen können sie ab CD auch zu Hause oder mit dem MP3 Player auch unterwegs geniessen. Machen sie Pausen, halten sie inne und schaffen sie sich eine Ruheinsel.

Musik: **Jedä brucht si Insel**

Zusammenfassend:

- Zeit bewusst nutzen
- Entschleunigen
- Slobbie sein
- Stressoren kennen
- Gleichgewicht finden
- Entspannung regelmässig einbauen
- Ruheinsel finden und gebrauchen

Die Philosophie meiner Firma drei punkt ist:

- Bewegung
- Entspannung
- Ernährung