



*Augen schließen und ein paar tiefe Atemzüge!  
Szenenbild aus einem TELOS-Workshop*

# Sofort-Abbau

Lernthema 12: Self-Management Stress - Band 3



## Vorausgeschickt



Foto: TELOS - 10422

*Beispiel einer Bewegungsmeditation für Ruhe und Klarheit  
Männergruppe bei einem Telos-Seminar in einem alten Schloss.*

### Inhalt

<b>Stopp dem Stress: Kurzübungen! .....</b>	<b>4</b>
1. H2O macht Nerven froh! .....	6
2. Lebensmotor Atem .....	7
3. Die Pressluft-Übung .....	7
4. Die Ohrmassage .....	9
5. Die Gehirnknope .....	9
6. Die Thymus-Aktivierung.....	10
7. Der Energiefluss Stirn-Hinterhaupt .....	11
8. Die Brain-Gym-Übung .....	12
9. Das Schüttel-Bläääh.....	13
10. Der Locker-Lauf .....	14
Zusatz: Blitz-Übung "Augentrost" .....	16
<b>Stress lass nach! .....</b>	<b>16</b>
Stress nachhaltig los werden .....	17
<b>Druck raus, Entspannung rein .....</b>	<b>18</b>
Drei Zitate und gute Wünsche .....	18

## Zu diesem Arbeitsbuch



### Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

### Kontakt

#### TELOS

Institut für  
Psychologie & Wirtschaft  
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43  
Tel.: 0471 3015 77  
[info@telos-training.com](mailto:info@telos-training.com)  
[www.telos-training.com](http://www.telos-training.com)

You   telos bozen

### Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy, Universitätslehrbeauftragter

### Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.



Unsere Reihe „Homelearning“: [www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/](http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/)  
Die Inhalte dieses Arbeitsbuches berücksichtigen neueste Forschungsergebnisse und stammen aus unseren psychologischen Beratungen: <https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching>  
und Seminaren: <https://www.telos-training.com/cat-kurse-trainings/persoenlichkeit-sicherheit>

## Stopp dem Stress: Kurzübungen!



Foto: TELOS – B6089

*Schnell, schneller, immer schneller ...  
Übung bei einem TELOS-Seminar*

### Das Fallbeispiel

Ein Werbefachmann, 34 Jahre, erzählt (Gesprächsmitschnitt, Alle Namen und Daten durch das Institut geändert):

*Sie haben gar keine Ahnung, wie gestresst ich bin. Gerade vor den Feiertagen werden alle narrisch und wollen noch was von mir. Als ob sie wüssten, dass ich für 2 Wochen das Studio schließe. Deshalb nehme ich mich jetzt besonders zusammen und arbeite doppelt so viel, damit ich keinen Stress bekommen. Außerdem tu' ich zusätzlich immer meine Arbeitsschritte in eine eigene Liste eintragen, damit ich mir überlegen kann, wie ich den Stress am ehesten vermeiden kann. Das mache ich die ganze Zeit schon, aber es wird immer schlimmer statt besser ...*

### Stress mit Stress bekämpfen?

Los, tun Sie was gegen den Stress. Tun Sie sofort was. Tun Sie viel, tun Sie was Großes gegen den Stress. Knien Sie sich richtig rein, um Ihren Stress zu bekämpfen. Schneller, mehr, fester, härter ... Sehen Sie: das meinen wir mit Anti-Stress-Stress – wenn das Kämpfen gegen Stress selbst zum Stress wird, weil Sie sich wieder was vornehmen, wo Sie tüchtig sein müssen, was leisten müssen. Stopp. Hören Sie auf damit, das Rad ständig noch schneller zu drehen. Dadurch wird es in der Tat nicht besser, sondern immer schlimmer. Aktiver Stressabbau kennt 2 Schritte:



Foto: TELOS – 01534

*Halt. Stopp. Nein!  
Abgrenzungsübung bei einem TELOS-Seminar*

## 1) Nein sagen

Nicht die Kunden machen Stress, die wissen gar nicht, dass unser Werbe-fachmann in Urlaub gehen wird. Aber er weiß es und das macht ihn noch hektischer, er will ja alles gut machen und alles schaffen. Halt: sagen Sie nein! Übernehmen Sie keine Aufträge, die Ihre Belastung jetzt auch noch vergrößern. Vereinbaren Sie mit den Kunden Liefertermine, die realistisch sind und die Sie im normalen Arbeitspensum einhalten können. Wir haben bereits erläutert, dass bei langer Überbeanspruchung die leistungsfördernde Wirkung von Stress sich umkehrt und auch unser Gehirn nicht mehr gut funktioniert: wir stecken im Stress-Nebel und laufen um die Wette, aber völlig in Watte, blind und fehleranfällig.

## 2) Übungen zum Stressabbau

Auch hier bitte realistisch bleiben: wenn Sie mitten in hektischem Herum-gewusel stecken, macht es keinen Sinn, auf große Entspannungsreise zu gehen. Klar tun Sie sich was Gutes, wenn Sie sich zum Joga-Kurs einschreiben, eine Meditations-CD kaufen, sich beim Psychologen mit Biofeedback zu Tiefenentspannung führen lassen oder mit Hilfe einer Jah-resgruppe Ihren Lebensrhythmus überdenken. Machen Sie das, so bald Sie Zeit dafür haben. Aber bitte nicht gerade jetzt, wenn Sie vor lauter Stress den Horizont nicht sehen. Denn jetzt brauchen Sie kurzfristige Stress-Austeige-Techniken. Zum Beispiel diese auf den folgenden Seiten, sie alle helfen für Stress-Abbau und Energiemobilisierung.

Entdecken Sie hier die 10 einfachsten Übungen



## 1. H<sub>2</sub>O macht Nerven froh!



Foto: TELOS – B8658

*Standardausstattung bei unseren Seminaren  
Wasserkrüge bei einem TELOS-Seminar in einem Hotel*

### **Das Allereinfachste: Wasser trinken!**

Wasser ist ein ausgezeichneter Leiter für elektrische Energie. Der menschliche Körper besteht zu zwei Dritteln aus Wasser. Alle elektrischen und chemischen Aktivitäten des Gehirns und des Zentralnervensystems sind abhängig vom Leitvermögen der Bahnen zwischen dem Gehirn und den Sinnesorganen; dieses Leitvermögen wird durch Wassertrinken gesteigert. Wie Regen, der auf die Erde fällt, wird Wasser vom Körper dann am besten aufgenommen, wenn es in kleinen Mengen und dafür häufiger, das heißt regelmäßig getrunken wird.

Also nicht nur trinken, wenn Sie Ihre Zigarettenpause machen (das Rauchen finden Sie übrigens NICHT bei unseren Tipps!), sondern immer wieder. Dazu brauchen Sie Krug oder Flasche direkt am Arbeitsplatz. An den meisten Orten Mitteleuropas muss das übrigens kein gekauftes Mineralwasser sein, absolut nicht, fast überall reicht das frische, köstliche Wasser aus der Leitung.

Notieren Sie hier Ihre Erfahrungen mit dieser Übung



## 2. Lebensmotor Atem



Foto: TELOS – 13775b

*Augen schließen, ausatmen  
Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar*

### **Bewusst atmen!**

Diese Übung funktioniert prima im Liegen und genau so gut im Sitzen! Sie dauert keine 3 Minuten:

**Schritt 1** Erlauben Sie Ihren Augen, sich für eine kleine Weile zu schließen.

**Schritt 2** Machen Sie dann bewusst einige ganz tiefe Atemzüge! Das Wichtige ist dabei nicht das einatmen, sondern das Ausatmen! Lassen Sie beim Ausatmen Ihren Körper ganz schwer werden. Wiederholen Sie das einige Male.

**Schritt 3** Dann atmen Sie besonders tief ein und sehr langsam wieder aus. Dieses Ausatmen geschieht wirklich ganz langsam und ganz lange. Stellen Sie sich dabei vor, wie Sie mit der Luft, die Ihre Lunge verlässt, auch Stress und Belastung loslassen können, einfach wegatmen ...

Nach dem Ausatmen machen Sie noch eine kleine Pause, bis Sie den Atem wieder einströmen lassen.

Wiederholen Sie Schritt 3, das Tief-Luft-Holen-und-Wegatmen insgesamt 3 mal. Dann ist die Übung zu Ende, Sie fühlen sich erleichtert und entspannt.

Notieren Sie hier Ihre Erfahrungen mit dieser Übung



### 3. Die Pressluft-Übung



Foto: TELOS – C06738b

*Luft anhalten bringt Entspannung durch Tiefenatmung. Schließen Sie die Augen.  
Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar*

#### **Pressen um locker zu lassen!**

Diese Übung können Sie jederzeit und recht unauffällig absolvieren: sie dauert keine 2 Minuten und hilft Ihnen immer wieder, sich in einem ruhigen Atem einzupendeln:

**Schritt 1** Erlauben Sie Ihren Augen, sich für eine kleine Weile zu schließen.

**Schritt 2** Atmen Sie dann ganz tief ein und halten Sie den Atem an, so lange Sie können! Sie brauchen dabei keinen neuen Tauchrekord aufstellen, doch 20-30 Sekunden sollten es schon sein. Dann lassen Sie den Atem wieder herausschießen.

**Schritt 3** Wiederholen Sie das Ganze 3 mal.

Mit diesen drei mal 30 Sekunden stellen Sie Ihren Atemreflex auf tiefes Atmen ein. Damit werden Sie ruhig und entspannt.

Notieren Sie hier Ihre Erfahrungen mit dieser Übung





## 4. Die Ohrmassage



Foto: TELOS – C06737b

*Ohr wohlig massiert, ganzer Körper wunderbar entspannt!  
Schnappschuss aus einem TELOS-Training*

### Mit dem Ohr nicht bloß hören, sondern auch fühlen!

Das Ohr zeigt einen Reflexbogen des gesamten Organismus: Auf der Ohrmuschel finden sich die Reflexzonen für sämtliche Organe und Organsysteme unseres Körpers. Durch diese Ohrmassage aktivieren Sie also Ihren gesamten Organismus. Diese Übung fördert dabei nicht nur Ihre Entspannung, sondern auch das Hörverständnis, den inneren Dialog, das Hören auf die eigene innere Stimme. Sie können die Massage regelmäßig einmal täglich machen. Dauer der ganzen Übung: 5-10 Minuten.

**Schritt 1** Schließen Sie für eine kleine Weile Ihre Augen.

**Schritt 2** Massieren Sie beide Ohren gleichzeitig: nehmen Sie die Ohrmuscheln zwischen Daumen und Zeigefinger (Daumen an der Hinterseite des Ohrs, Zeigefinger an der Vorderseite) und streichen Sie mit den Zeigefingern zum Ohrrand hin. Biegen Sie die Ohrmuschelränder dabei leicht. Bewegen Sie die Finger parallel und gleichmäßig.

Massieren Sie so lange, bis Sie 2 wohlig warme Ohren zwischen den Fingern haben. Ihre gesamte Gesichtsmuskulatur entspannt sich, Sie sind ruhig und gelassen.

Notieren Sie hier Ihre Erfahrungen mit dieser Übung



## 5. Die Gehirnköpfe



Foto: TELOS – C06769bs

*Kleine Massage mit großer Wirkung!  
Schnappschuss aus einem TELOS-Training*

### Die kleine Selbst-Massage!

Als Gehirnköpfe bezeichnen wir das weiche Gewebe unterhalb des Schlüsselbeins, gleich rechts und links neben dem Brustbein. Diese Übung verstärkt die Blutzufuhr zum Gehirn und die Koordination der beiden Gehirnhälften. Damit sorgen Sie für Entspannung und verbessern gleichzeitig auch Ihr Denkvermögen. Tut ja ganz gut, bei Stress, oder?

Dauer: 2-5 Minuten.

**Schritt 1** Schließen Sie für eine kleine Weile Ihre Augen.

**Schritt 2** Legen Sie Ihre linke Hand auf den Solarplexus (Sie brauchen sich dazu nicht auszuziehen, das klappt prima auch über dem Pulli), der liegt etwas über Ihrem Nabel.

**Schritt 3** Massieren Sie mit Daumen und Zeigefinger Ihrer rechten Hand dann beide Gehirnköpfe. Erkunden Sie dabei mit Interesse und Neugier die Stellen links und rechts vom Brustbein, die direkt unter Ihren Schlüsselbeinen liegen (siehe Foto).

Genießen das wohlige Gefühl, das sich bald einstellt. Sie kommen zu Ruhe, Ihre Gedanken werden frisch und klar.

Notieren Sie hier Ihre Erfahrungen mit dieser Übung



## 6. Die Thymus-Aktivierung



Foto: TELOS – 09283

*Klopfmassage zur Thymus-Aktivierung klappt mit Partner und auch alleine als Selbstmassage.  
Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar*

### **Klopfen und Entspannen!**

Die Thymusdrüse (thymos = Lebenskraft) gilt als Sitz der Lebensenergie. Sie stellt im ganzheitlichem stellt die Verbindung zwischen Körper und Geist dar, ist sie ja das erste Organ, dass von geistig-psychischen Faktoren und Stress beeinflusst wird. Sie befindet sich in der Mitte der Brust, genau hinter dem oberen Teil des Brustbeins. Klopfen Sie drei bis viermal pro Tag auf den Thymuspunkt, um die Drüse zu aktivieren und den Stress zu lindern. Dauer: 2-3 Minuten.

**Schritt 1** Schließen Sie für eine kleine Weile Ihre Augen.

**Schritt 2** Mit einer angenehmen Klopfmassage stimulieren Sie nun Ihre Thymusdrüse einige Male.

Klopfen Sie dabei leicht und gleichzeitig entschlossen mit Ihren Fingerspitzen auf den oberen Teil Ihr Brustbeins.

Sie können die Übung mit einem Partner machen oder alleine, ganz einfach im Sitzen oder Stehen. Besonders wirkungsvoll ist sie in der „Alexander-Horizontal-Position: Rückenlage am Boden, Knie gebeugt, Füße flach am Boden, Kopf so unterstützt, dass die Wirbelsäule und Nacken eine Linie bilden (Behaviorale Kinesiologie nach Dr. Diamond).

Notieren Sie hier Ihre Erfahrungen mit dieser Übung



## 7. Der Energiefluss Stirn-Hinterhaupt



Foto: TELOS - C06762b

Spüren, wie sich Ruhe und Konzentration ausbreiten ...

Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar

### Ruhe, Konzentration und Energie!

Stress kommt nicht von außen, sondern von innen. Unser limbisches System im Gehirn sondert Stresshormone aus. Dabei meint es unser Gehirn nur gut mit uns: kurzfristig hat das Vorteile, es sichert unser Überleben. Langfristig schadet es uns. Auch das Denken wird dadurch erschwert: wir kennen nur mehr Angriff oder Flucht. In Wahrheit ist unsere Palette an Reaktionsmöglichkeiten jedoch viel größer – bloß sehen wir das im Stress nicht. Daher diese Übung: sie fördert bewusstes, klares und kreatives Denken ohne negative Emotionen und die Gehirnintegration vorne/hinten.

**Schritt 1** Reiben Sie beide Handflächen gegeneinander bis Sie warm werden. Fühlen Sie die Energie, die sie ausströmen.

**Schritt 2** Schließen Sie für eine kleine Weile Ihre Augen.

**Schritt 3** Legen Sie Ihre rechte Handfläche leicht auf Ihre Stirn. Sie können spüren, wie sich die Wärme von der Hand auf die Stirn überträgt. Ihre Stirn wird ganz weich.

**Schritt 4** Legen Sie Ihre linke Handfläche auf Ihren Hinterkopf. Sie können spüren, wie die Energie zwischen Ihren Händen fließt und Ihren ganzen Kopf durchströmt.

Halten Sie diese Position einige Minuten. Sie kommen zu Ruhe, Ihre Gedanken werden klar und frei.

Notieren Sie hier Ihre Erfahrungen mit dieser Übung



## 8. Die Brain-Gym-Übung



Foto: TELOS – B7801s

*Ruckzuck weg mit Stress und her mit Spaß! Dr. Elmar Teutsch mit Teilnehmenden beim Brain-Gym-Training*

### Oben-unten, links-rechts!

Wir leisten mehr, wenn unsere beiden Hirnhälften gut miteinander in Kontakt sind. Kontakt erfolgt über Nervenbahnen. Nervenbahnen wachsen, wenn sie beansprucht werden, darauf beruht jedes Denk-Training. Die Bahnen, die unsere Hirnhälften verbinden, verstärken Sie, wenn beide Körper- und damit Hirnhälften unterschiedliche, doch koordinierte Tätigkeiten ausführen müssen. Das nötigt beide Hirnhälften, tüchtig miteinander zu kommunizieren und ist das Wirkungsprinzip unserer Brain-Gym-Übung als Variante des bekannten "Cross Crawl" (Ellebogen-Knie).

**Schritt 1** Heben Sie Ihren rechten Zeigefinger weit in die Höhe und berühren Sie dann damit Ihr linkes Knie. Dabei strecken Sie den ganzen Körper indem Sie gaaaaanz weit nach oben zeigen und dann wieder nach unten zum Knie. Machen Sie das 21 mal.

**Schritt 2** Ausschütteln, dann linker Zeigefinger auch rechtes Knie. Wieder 21 mal.

**Schritt 3** Ausschütteln, dann abwechselnd linker Zeigefinger - rechtes Knie, rechter Zeigefinger – linkes Knie. Wieder 21 mal.

Das Ganze vielleicht noch mit schwungvoller Musik ... Wunderbar! Sie wissen gar nicht mehr, was Stress ist, sind entspannt und energiegeladen!

Notieren Sie hier Ihre Erfahrungen mit dieser Übung



## 9. Das Schüttel-Bläääh



Foto: TELOS – B9226bn

*Raus mit dem Stress!  
Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar*

### So lockern Sie Körper und Stimme!

Stress erhöht unseren Muskeltonus. Das kommt noch aus der Urzeit der Menschheit, wo wir Aggression mit der Keule austrugen. Das klappt heute nicht mehr, doch unser Körper weiß das noch nicht und er spannt immer noch Muskeln an und – da wir ja nicht zuschlagen können, dürfen und brauchen – auch noch gleich die jeweiligen Antagonisten, damit wir fein still bleiben. Auf Dauer nicht gesund. Besser lockern:

**Schritt 1** Erlauben Sie Ihren Augen, sich für eine kleine Weile zu schließen.

**Schritt 2** Ausschütteln, Rumpf nach vorne beugen, den ganzen Körper locker machen, rütteln und schütteln ... Finger, Hände, Unterarme, Oberarme, Schultern, Brust, Bauch, Rücken, Po, Oberschenkel, Unterschenkel, Füße und alles zusammen...

**Schritt 3** Schütteln Sie nun auch den Kopf, lassen Sie die Gesichtsmuskeln weich werden, den Mund, die Zunge in der Mundhöhle und beginnen Sie dabei ein lautes Blähblähbläh heraus zu schütteln.

Machen Sie das Ganze 3 Mal hintereinander – dauert bloß 1-3 Minuten! Wenn Sie die passende Musik dazu auflegen, macht's noch mehr Spaß.

Notieren Sie hier Ihre Erfahrungen mit dieser Übung



## 10. Der Locker-Lauf



*Im Grünen ist's besonders schön, klappt aber auch in der Stadt oder am Laufband  
Schnappschuss aus einem TELOS-Training in Tisens*

### 12 Minuten gut investiert!

Oh je, oh je, diese Übung dauert glatt 12 Minuten. Plus 1 Minute nachher zum Schweiß-Abwaschen. So viel Zeit haben Sie nicht? Kann sein. Allerdings kostet Sie Fehlerarbeit wegen Dauerstress wesentlich mehr als 12 Minuten. Sie könnten diese Übung immerhin ja einmal ausprobieren und dann entscheiden, was Sie mehr bremst ...

Hier also der technische Teil: bewegen Sie sich 12 Minuten lang. Dabei sollen Sie KEINE sportliche Höchstleistung erbringen, sondern bloß Ihre Körperfunktionen in Schwung bringen. Wer's genau wissen will: nur 70% der individuellen Herzfrequenz, nicht mehr als 120 Puls.

Dazu können Sie langsam laufen. Im Grünen ist's besonders schön, klappt aber auch in der Stadt oder am häuslichen Laufband, sofern Sie so was haben. Oder am Trimm-dich-Rad. Oder tanzen Sie 12 Minuten lang zu lauter Musik oder mit Ihren iPod-Ohrstöpseln. Manche Unternehmen haben für ihre Mitarbeiter einen Fitness-Raum: lassen Sie ihn nicht leer stehen, er freut sich über Ihren 12-minütigen Besuch, Ihr Körper auch.

Und der Stress ist weg.

Notieren Sie hier Ihre Erfahrungen mit dieser Übung



## Zusatz: Blitz-Übung "Augentrost"



Foto: TELOS – C06772bs

*Wärme und Dunkelheit – das waren die ersten 9 Monate unseres Lebens!*

*Aus einem TELOS-Seminar*

### **Wärme, Dunkelheit, Ruhe und Geborgenheit!**

Es gibt viele Faktoren, die bei uns Menschen Stress auslösen. Typische Stressoren sind Überarbeitung, Forderungen (auch selbst gestellte!), die wir nicht erfüllen können, unerwartete Situationen, mit denen wir nicht fertig werden, Dinge, die wir sehen, aber nicht lösen können und vieles mehr .... Der Hauptaufnahmekanal, über den wir unsere Außenwelt – und damit alle diese Stressoren aufnehmen, sind unsere Augen. Mit unserer Übung "Augentrost" können Sie blitzschnell abschalten und für eine kleine Weile in jene Zeit und an jenen Ort zurückkehren, wo wir alle von Stress noch nichts wussten, sondern nur Wärme, Dunkelheit, Ruhe und Geborgenheit kannten: nämlich im Mutterleib ...

- Schritt 1** Reiben Sie beide Handflächen gegeneinander, bis Sie warm werden.
- Schritt 2** Schließen Sie für eine kleine Weile Ihre Augen.
- Schritt 3** Legen Sie beide Handflächen leicht gewölbt über Ihre Augen, ohne die Augäpfel zu berühren.
- Schritt 4** Um Sie ist nun Dunkelheit und Wärme. Kreise tanzen sanft vor Ihren geschlossenen Augen, Räume öffnen sich nach innen, Ihr Atem fließt ruhig und regelmäßig. Sie sind in Sicherheit, ruhig, entspannt und gelassen.

Notieren Sie hier Ihre Erfahrungen mit dieser Übung





## Stress lass nach!



Foto: TELOS – D2331e

Professionelle Hilfe, nachhaltige Wirkung!

Unsere Institutsleiterin Mag. Gasser beim Anti-Stress-Coaching

### Stress nachhaltig los werden

1000 Gründe können Stress bringen und (fast!) gleich viele Wege führen heraus. Grundlage für langfristige Lösung ist immer die Einsicht, dass der eigene Stress letztlich selbst „gemacht“ ist:

nicht „**Er/Sie/Es stresst mich**“,

sondern „**Ich stresse mich / Ich lasse mich stressen**“.

Denn damit wird auch die Entscheidung möglich, aktiv und dauerhaft den eigenen Umgang mit Stress und belastenden Situationen zu ändern.

Klar, das ist leichter gesagt als getan. Als Gewohnheitstiere neigen wir Menschen dazu, gelerntes Verhalten beizubehalten. Gerade in Krisensituationen greifen wir instinktiv auf alte Muster zurück, auch wenn wir uns fest vorgenommen haben, das nicht mehr zu tun, weil uns doch die Erfahrung oft genug und leidvoll genug gezeigt hat, dass dies nicht Verbesserung bringt, sondern eher „Verböserung“.

Wenn Sie also merken, dass Sie mit unseren Tipps aus dieser Broschüre aktuellen „Maximalstress“ lindern konnten suchen Sie sich einen Zeitraum, wo Sie Ihr Stressverhalten nicht nur per Feuerlöscher in Akutsituationen, sondern grundsätzlich angehen wollen - langfristig und dauerhaft.

Besonders hilfreich ist da natürlich professionelle Unterstützung. Ob Sie das in einem gezielten Einzel-Coaching angehen, oder in einer Gruppe hängt vom jeweiligen Fall ab, von den eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Vorlieben, die Wirkung spüren Sie so und so schon nach kurzer Zeit.

**Allerdings: loslegen – das können Sie nur selbst!**

## Druck raus, Entspannung rein



Foto: TELOS – B2966b

Höchste Zeit für's erlösende Pffftttttttttt...  
Bild aus unserem Testlabor

### Drei Zitate und gute Wünsche

#### **Wer innerlich kocht, sollte bald Dampf ablassen**

Dr. Elmar Teutsch, (\*1949), Südtiroler Wirtschaftspsychologe,  
Unternehmenscoach und Psychotherapeut

#### **Alle Wege bahnen sich vor mir, weil ich in Demut wandle.**

Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832), deutscher Dichter

#### **Ruhe wirkt Ordnung.**

Laotse (4. - 3. Jh. v. Chr.), chinesischer Philosoph,  
Begründer des Taoismus

**Auch ich wünsche Ihnen guten Stress-Abbau mit unseren Übungen. Und wenn Sie spüren, dass Sie immer noch stressumklammert sind, gehen Sie das Thema mit professioneller Hilfe an – in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe. Dazu rufen Sie uns doch bitte einfach an.**

*Magdalena Gasser*  
**Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser**

TELOS – Institutsleitung, Konfliktberatung, Coaching

Unsere Reihe „Homelearning“: [www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/](http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/)  
Die Inhalte dieses Arbeitsbuches berücksichtigen neueste Forschungsergebnisse und stammen aus unseren psychologischen Beratungen: <https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching>  
und Seminaren: <https://www.telos-training.com/cat-kurse-trainings/persoenlichkeit-sicherheit>