

Deutschland
Österreich
Schweiz

fitness[®]

besonnung
wellness
gesundheit

MANAGEMENT

INTERNATIONAL

4-FACH WIRKSAM, 5-FACH AUSGEZEICHNET.

Das ist 4E von gym80, die wahrscheinlich beste motorisierte Geräteserie!



www.gym80.de

Mit Liebe zum Detail





Gesundheitsmanagement

Stressmanagement durch Entspannungsübungen

Langanhaltende, negativ empfundene Belastungssituationen können Stress verursachen und die Gesundheit schädigen. Dabei stellt gerade eine gute körperliche Gesundheit eine der wichtigsten „Ressourcen“ im Umgang mit Stress dar. Fach- und Führungskräfte in Fitness- und Gesundheits-Anlagen tangiert dieses Thema doppelt:

Zum einen wünschen sich immer mehr Kunden neben Angeboten im Bewegungs- und Ernährungsbereich auch professionelle Hinweise für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress. Zum anderen ist der richtige Umgang mit Stressmomenten auch wichtig für die eigene Gesundheit und für ein optimales (entspanntes) Miteinander im Team.

Das Thema Stress ist wohl eines der Themen, das uns moderne Menschen stark beschäftigt. Denn Stress betrifft den Menschen in seiner Gesamtheit – im Körper, in der Psyche, den Emotionen und auch im soziokulturellen Umfeld. Die daraus resultierenden Stressreaktionen können sehr vielfältig und individuell unterschiedlich sein. Sind die Belastungen des Alltags zu

viel für das System, reagiert man z. B. mit Verspannungen, Konzentrationsstörungen, abschweifenden Gedanken, aggressivem Verhalten oder Herzrasen – bei manchen wirkt sich Stress auch negativ auf den Umgang mit den Mitmenschen aus. Alltägliche Belastungssituationen wird man nicht immer vermeiden können, aber man kann u. a. durch gezielt angewendete Entspannungstechniken bzw. -übungen akute körperliche Stressfolgen, wie z. B. erhöhte Spannungszustände im Nacken oder Nervosität lindern, den Organismus gegenüber zukünftigen Anforderungen stärken und auch Werkzeuge an die Hand bekommen, um in künftigen Stressmomenten mithilfe von kurzen Übungen selbst und aktiv etwas tun zu können.

Die folgenden Übungen geben einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten einer solchen Spannungsregulation mittels Entspannungsübungen.

- **„Den Stress wegklopfen – Schultern und Nacken entspannen“**

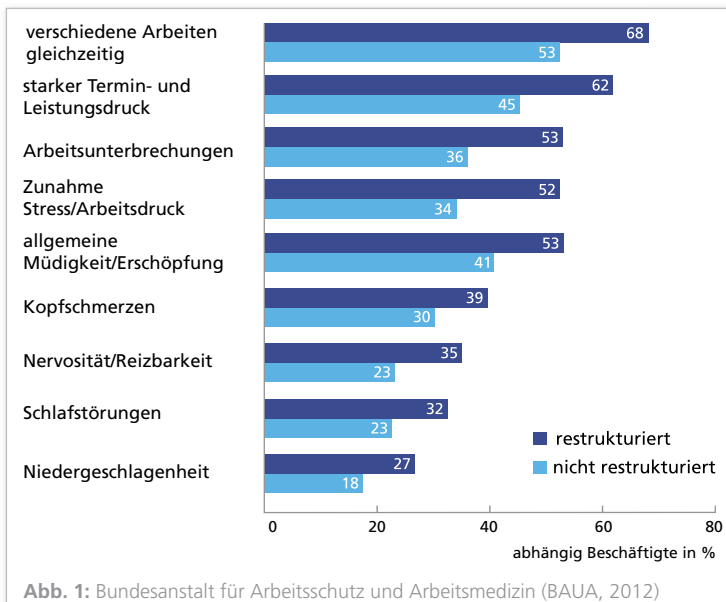
Diese Übung stammt ursprünglich aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Im aufrechten Stand

heben Sie Ihren linken Arm waagrecht nach vorn, der Handrücken zeigt nach oben. Nun klopfen Sie sanft mit der rechten Hand die Oberseite des linken Arms – beginnend an den Fingerspitzen bis hinauf zum Nacken und wieder zurück. Dann klopfen Sie ohne Pause auch die Unterseite des linken Armes hinauf bis in die Achselhöhle und zurück. Wiederholen Sie diesen Vorgang zwei- bis dreimal und wechseln Sie danach zur anderen Seite. Bleiben Sie nach der Übung für kurze Zeit mit geschlossenen Augen stehen und lenken Sie alle Gedanken in den Schulter-Nacken-Bereich.

- **„Den Körper lockern – Spannung abbauen“**

Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen in den aufrechten Stand.

Schließen Sie möglichst Ihre Augen oder fixieren Sie einen festen Punkt am Boden. Lenken Sie all Ihre Gedanken in die Fußsohlen und nehmen Sie den Boden unter Ihren Füßen ganz bewusst wahr. Dann beginnen Sie, mit Ihren Knien leicht hin und her zu wackeln – lockern Sie Ihre



Uschi Moriabadi

ist Dozentin der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement/BSA-Akademie in den Fachbereichen Gesundheitsförderung und Mentale Fitness/Entspannung. Frau Moriabadi betreut zudem beruflich stark eingespannte Personen wie z. B. Unternehmer in ihrem Spezialgebiet Entspannung, Pilates und Gesundheitsförderung. Diverse ihrer Bücher beschäftigen sich mit dem Zusammenspiel körperlicher und mentaler Fitness.

Kniegelenke. Lassen Sie dann die Bewegung weiter in das Becken, die Hüfte wandern – wackeln Sie mit Knien und Hüfte. Dann geht es weiter zu den Schultern und Armen. Und wenn Sie möchten, können Sie zum Schluss auch die Halswirbelsäule ein wenig freigeben, in dem Sie den Kopf leicht hin und her wackeln lassen. Lockern Sie Ihren ganzen Körper durch und lassen Sie nach einiger Zeit den Körper von oben nach unten wieder zur Ruhe kommen – zuerst der Kopf, dann Schultern und Arme, die Hüfte und zum Schluss auch die Kniegelenke. Bleiben Sie für kurze Zeit komplett bewegungslos und ruhig stehen. Wie fühlt sich Ihr Körper jetzt an? Vielleicht spüren Sie bereits, dass sich Ihr Körper im wahrsten Sinne „gelockert“ hat.

• **„Bodyscan gegen das Gedankenkreisen am Abend“**

Die folgende Übung kommt aus dem Bereich „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“.

Liegen Sie bequem auf dem Rücken, schließen Sie die Augen und lenken Sie alle Gedanken in Ihren Körper. Nehmen Sie jetzt, beginnend bei den Füßen bis nach oben zum Gesicht, ihren Körper wahr, „scannen“ und erspüren sie ihn. Beginnen Sie bei Ihren Füßen. Wie liegen Ihre Füße auf dem Boden, wie fühlen Sie sich an? Gehen Sie über die Waden zu den Knien bis zu den Oberschenkeln.erspüren Sie beide

Beine und lassen Sie mit jeder Ausatmung Spannung abfließen. Dann geht es weiter zum Gesäß, zur Lendenwirbelsäule und zur Brustwirbelsäule. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Nun lenken Sie Ihre Gedanken über die Schultern, die Arme hinunter bis in die Finger. Wie fühlen sich die Arme an? Zum Schluss wandern Sie mit Ihren Gedanken zum Gesicht – zur Stirn, den Augen, der Nase, den Lippen und den Wangen. Geben Sie mit jeder Ausatmung Spannung ab und genießen Sie die Ruhe und das Nichtstun.

• **„Frust ablassen“**

Die folgende Übung entstammt der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen.

Setzen Sie sich aufrecht auf die Vorderkante eines Stuhls. Die kompletten Fußsohlen sollten dabei Kontakt mit dem Boden haben und Unterschenkel und Oberschenkel einen 90-Grad-Winkel bilden. Schließen Sie nun Ihre Augen und lassen Sie die Arme neben dem Stuhl hängen. Schließen Sie Ihre Hände zu Fäusten und spannen Sie Hände und Arme mit der nächsten Einatmung fest an. Die höchste Anspannung hat den Wert 5. Halten Sie die Spannung für einen Moment und lassen Sie die Spannung bei der Ausatmung langsam und stufenweise entweichen, während Sie von 5 bis 0 herunterzählen. Wenn Ihnen die Übung gut tut, können Sie diese mehrmals wiederholen.

Alle beschriebenen Übungen dauern nur wenige Minuten. Je nach Situation können sie direkt und ohne vorheriges Training ausgeführt werden. Im Idealfall werden solche Übungen, wie das Zähneputzen, zu einem festen Bestandteil im Alltag und stärken damit die Gesundheit.

Die nebenberuflichen Qualifikationen im Fachbereich Mentale Fitness/Entspannung der BSA-Akademie bieten die Möglichkeit einer schrittweisen Weiterbildung im Themengebiet Mentale Fitness/Stressbewältigung. So kann eine Qualifikation bspw. mit dem Basislehrgang „Mentaltrainer/in-B-Lizenz“ begonnen und bis zur individuellen Spezialisierung wie z. B. als „Berater/in für Stressmanagement“ ausgebaut werden. Mit der Profiquifikation als „Lehrer/in für Mentale Fitness“ sind Lehrgangsteilnehmer in der Lage, gesundheitsfördernde Verhaltensänderungen für sich, Kunden oder Mitarbeiter zu planen und erfolgreich umzusetzen.

Auch die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement DHfPG bietet bspw. im Rahmen des Studienganges „Master of Arts“ Prävention und Gesundheitsmanagement die Möglichkeit, gezielt Studienschwerpunkte in diesem Bereich zu setzen. Mit der Schwerpunktwahl „Stressmanagement“ werden Studierende zu Präventionsspezialisten qualifiziert, die professionelle Stressmanagementprogramme durchführen.

Weitere Informationen unter: www.dhfgg-bsa.de

Literaturquelle

BAuA, Stressreport, 2012
http://www.baua.de/de/Publikationen/Fachbeitraege/Gd68.html;jsessionid=B7978BC44BF59FD11DC7FCAA961718DD.1_cid389