



Gesundheitspsychologie

Lisa Aigner, MSc.

Handout zum Webinar: „Gedanklich und körperlich zur Ruhe kommen“

Lisa Aigner – Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin, Entspannungstherapeutin

Belastbarkeit stärken zur besseren Stressbewältigung

- **Regelmäßiger Check-In:** Wie geht es mir aktuell?
- **Auf BASICS & BALANCE achten:** Essen, Trinken, Schlaf, Bewegung, Pausen
- **Schöne Momente:** ...kommen selten von alleine – schaffen Sie sich welche!
- **Auf Muster achten:** selbstschädigende Denk- und Verhaltensmuster reflektieren & bearbeiten
- **Unterstützung annehmen:** medizinisch/psychologisch aber auch privat (über Belastendes sprechen, Delegieren, Nein-Sagen,...)
- **Strategien lernen:** Techniken für schwierige Situationen zurecht legen und Selbstwirksamkeit stärken



Gesundheitspsychologie

Lisa Aigner, MSc.

www.gesundheitspsychologie-la.com



Gesundheitspsychologie

Lisa Aigner, MSc.

Entspannung - auf Knopfdruck?

Lernziel: Wie kann ich mit emotionalen und stressigen Situationen besser umgehen?



Mini-PMR mit Atmung

= Progressive Muskelrelaxation

ANLEITUNG:

- Stressige Situation (für's Üben vorstellen und hineinversetzen)
- Auf die Atmung fokussieren: ca. 4 Sek. Nase ein, 4 Sek. Nase/Mund aus
- Beim Einatmen Körperbereich anspannen beim Ausatmen entspannen
- Pro Körperbereich 3-5x:
 - Augenbrauen hochziehen/entspannen
 - Lippen zusammenpressen/entspannen
 - Schultern hochziehen/entspannen
 - Fäuste machen/entspannen
 - Gesäß anspannen/entspannen
- Atmung vertiefen und nachspüren



Gesundheitspsychologie

Lisa Aigner, MSc.

www.gesundheitspsychologie-la.com



Tipps/Übungen bei starkem Stress

Körperliche Aktivität oder starke Reize unterbrechen die Stressaktivität und bringen uns wieder ins Hier & Jetzt.

- **Am Stand laufen und boxen**
- **Hampelmänner**
- **Wandsitzen**
- **Schreien, stampfen, klatschen oder laut Stopp! rufen**
- **Kalte Dusche/Kaltes Wasser in Gesicht, Dekolleté oder Handgelenke**
- **Situation verlassen/frische Luft**



Gesundheitspsychologie

Lisa Aigner, MSc.

www.gesundheitspsychologie-la.com



Atmung bei starkem Stress

Folgende Atemtechniken helfen bei akutem Stress wieder mehr Kontrolle über Denken und Handeln zu bekommen.

- **Durch die Nase einatmen und „ausschnauben“**
- **Durch die Nase einatmen und wie durch einen Strohhalm durch den Mund ausatmen**
- **Durch die Nase einatmen und mit einem „Wuuuuu“ ausatmen**



Gesundheitspsychologie

Lisa Aigner, MSc.

www.gesundheitspsychologie-la.com



Lustige Übungen: trauen Sie sich

Bei diesen Übungen wird durch Ablenkung, positiven Empfindungen und Konzentration der Stressreaktion entgegen gewirkt

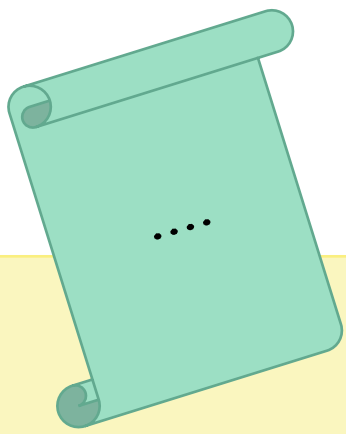
- **Schütteln Sie sich und tanzen Sie**
- **Singen Sie**
- **Machen Sie lustige Bewegungsabläufe (z.B. breitbeinig gehen) und lächeln Sie dabei**
- **Machen Sie alles mit der nicht-dominanten Hand**



Gesundheitspsychologie

Lisa Aigner, MSc.

www.gesundheitspsychologie-la.com



Übungen im Alltag anwenden

- **Situation identifizieren:** wo/wann möchten Sie mehr Handlungskontrolle gewinnen?
- **Antistress-Strategie definieren:** visualisieren Sie, welche der Übungen ist für die konkrete(n) Situation(en) am besten anwendbar?
- **Im Ruhezustand üben:** konkreten Handlungsablauf einüben bis er ohne nachzudenken ausführbar ist
- **In Situation anwenden:** Erfahrungen sammeln, geduldig sein, dran bleiben



Gesundheitspsychologie

Lisa Aigner, MSc.

www.gesundheitspsychologie-la.com



Gesundheitspsychologie

Lisa Aigner, MSc.

Innere Ruhe: Die Macht der Gedanken

Lernziel: Wie kann ich Gedankenkreisen und Grübeln entgegenwirken?

Wichtige Grundregeln für innere Ruhe

- Meiden Sie bei Überlastung negative oder aktivierende Inhalte
- Sind diese Themen wichtig, setzen Sie sich zu festgelegten Zeiten damit auseinander
- Singletasking statt Multitasking!
- Machen Sie regelmäßig Sinnespausen bei Überlastung bestimmter Sinnesorgane (Lärm, PC-Arbeit,...)
- Schaffen Sie sich im Alltag selbst positive Momente



Gesundheitspsychologie

Lisa Aigner, MSc.

www.gesundheitspsychologie-la.com



Grübelstopp

ANLEITUNG:

- Augen schließen und Gedanken beobachten
- Wenn ein Gedanke in den Sinn kommt, benennen Sie ihn:
 - Sorge? Erwartung? Vergangenes Erlebnis?
- Nachdem Sie ihn benannt haben, lassen Sie ihn weiterziehen: in einem Fluss, als Wolke, als Luftballon,...
- Das machen Sie mit jedem Gedanken, der aufkommt
- Wenn kein Gedanke aufkommt, genießen Sie die Stille
- Wenn ein Gedanke immer wieder kommt, finden Sie eine positive Formulierung, mit der Sie ihn wegschicken:
 - „Stopp, das kann ich jetzt nicht (mehr) beeinflussen.“



Gesundheitspsychologie

Lisa Aigner, MSc.

www.gesundheitspsychologie-la.com



Gedanken beeinflussen

- **Negative Gedanken identifizieren/notieren**

Belastender Gedanke	Auslöser?	Positiver „Gegengedanke“/Positive Handlung
Sorgen um Sohn	Nachricht	Er schaut gut auf sich. / Ich bewege mich jetzt an der frischen Luft.

- **Positive Sätze einüben und aufschreiben**

- Ich darf loslassen und Aufgaben/Verantwortung abgeben.
- Mit Pausen bin ich leistungsfähiger!
- Schritt für Schritt, eins nach dem anderen.
- In der Ruhe liegt die Kraft.
- Ich kann das jetzt nicht beeinflussen.

- **Allgemein: Achten Sie auf Ihren inneren Dialog...**
...sprechen Sie mit sich wie mit Ihrer liebsten Freundin!



Gesundheitspsychologie

Lisa Aigner, MSc.

www.gesundheitspsychologie-la.com



Positive Gedanken schaffen

Halten Sie schöne Momente fest, für die Sie dankbar sind, in denen Sie etwas gelernt haben oder die Sie mit Stolz erfüllt haben:

- Abends in Form eines Tagebuchs
 - Wofür bin ich heute dankbar? Was habe ich heute besonders gut gemacht?
- Kleine Zetteln, die Sie in einer Vase sammeln und bei Bedarf durchlesen
- Büroklammern, die Sie bei jedem schönen Erlebnis von einer Hosentasche in die andere stecken → am Abend denken Sie anhand der Anzahl der Büroklammern daran
- Nutzen Sie vorgefertigte Formate (Glücks- und Dankbarkeitstagebücher)



Gesundheitspsychologie

Lisa Aigner, MSc.

www.gesundheitspsychologie-la.com



Gesundheitspsychologie

Lisa Aigner, MSc.

Gesunder Schlaf: Die beste Medizin!

Lernziel: Wie kann ich Schlaf, Leistungs- und Regenerationsfähigkeit fördern?

Schlaf & Entspannung fördern

Besonders wichtig:

- Sympathische Aktivität vor dem Schlafengehen vermeiden (Sport, Medien, Essen, Arbeit,...)
- Regelmäßiges Training des Parasympathikus durch kurze Übungen zwischendurch
- Aktivierung des Parasympathikus durch entspannende Zubettgeh-Rituale.



Gesundheitspsychologie

Lisa Aigner, MSc.

www.gesundheitspsychologie-la.com



Mini-Bodyscan mit Atmung

ANLEITUNG:

- Angenehme Position einnehmen, Augen schließen
- Fokus auf Atmung lenken: ruhig und in eigenen Tempo ein- (Nase) und ausatmen (Nase oder Mund)
- Fokus auf linkes Bein lenken und Einatmung dort hinlenken: Was spüren Sie? Nur wahrnehmen, nicht bewerten. Mit dem Ausatmen loslassen, entspannen.
- Dasselbe mit: rechtem Bein; Gesäß, Oberkörper, linkem Arm, rechtem Arm, Kopf
- Dann Atmung durch ganzen Körper strömen lassen und ausatmen verlängern...loslassen...entspannen



Gesundheitspsychologie

Lisa Aigner, MSc.

www.gesundheitspsychologie-la.com



Atmung zur Tiefenentspannung

Folgende Atemtechniken aktivieren den Parasympathikus und sind besonders entspannend.

- **Bauchatmung**

Durch die Nase einatmen, durch Mund/Nase ausatmen

Beim Einatmen Atmung sanft in Bauch fließen lassen – Bauchdecke hebt sich

Beim Ausatmen sanft wieder ausfließen lassen – Bauchdecke senkt sich

4-5 Sek. ein-, 4-5 Sek. ausatmen – ein paar Minuten reichen

- **Längeres Ausatmen**

wie vorige Übung, aber Ausatmen langsam verlängern zu folgendem Takt:

4-5 Sek. einatmen, 8-10 Sek. (ca. doppelt so lang) ausatmen

- **Atmung mit Pause**

wie vorige Übung, folgender Takt: 4-5 Sek. einatmen, für einige Sekunden die Atmung halten, ca. 8-10 Sek. langsam ausatmen



Gesundheitspsychologie

Lisa Aigner, MSc.

www.gesundheitspsychologie-la.com



Rituale zur Entspannung

Das wichtigste für einen guten Schlaf: Vermitteln Sie dem Körper und dem Geist **Wohlsein und Sicherheit**. Schaffen Sie sich Zubettgeh-Rituale als wären Sie noch Kind.

Entspannungstraining: PMR, Autogenes Training, ...

Sanftes Dehnen, Yoga, Massieren

Lesen, stricken, basteln, malen, ...

Angenehme Sinnesreize:
Entspannungsbad, -tee, -musik, -geruch

Wohlige Schlafumgebung



Tagebuch schreiben

Atmung, Meditation, Achtsamkeit



Gesundheitspsychologie

Lisa Aigner, MSc.

www.gesundheitspsychologie-la.com

Das Wichtigste auf einen Blick...

1. Vergleichen Sie sich in Befinden & Umgangsweisen nie mit anderen!
2. Stellen Sie sich jeden Tag die Frage: Wie geht es mir gerade?
3. Akzeptieren Sie, dass immer zu funktionieren nicht funktioniert.
4. Lernen Sie einen Anti-Stress-Handlungsablauf als Notfallstrategie ein.
5. Lachen Sie, singen Sie, tanzen Sie!
6. Glauben Sie nicht immer Ihren eigenen Gedanken.
7. Reden Sie mit sich wie mit Ihrer liebsten Freundin.
8. Schaffen Sie sich ein Ruheritual als wären Sie noch ein Kind.
9. Trainieren Sie Ihren Parasympathikus wie einen Muskel.
10. Gürtel weg, Hosenknopf auf, Bauch raus, Atmen 😊



Gesundheitspsychologie

Lisa Aigner, MSc.

www.gesundheitspsychologie-la.com

Literaturquellen

- Die Polyvagal-Theorie in der Therapie (2021) – Deb Dana
- Gesund durch Meditation (2019) – Jon Kabat-Zin
- Nicht immer denken. Die Kraft von Achtsamkeit, Stille und Konzentration (2014) – Dr. Norman Schmid
- Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co. (2012) - Claudia Croos-Müller
- Schlafcoaching (2013) – Brigitte Holzinger
- Schlafstörungen (2017) – Brigitte Holzinger
- Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (2018) – Gert Kaluza



Gesundheitspsychologie

Lisa Aigner, MSc.

www.gesundheitspsychologie-la.com



Gesundheitspsychologie

Lisa Aigner, MSc.

Ich bedanke mich herzlich für Ihre
Aufmerksamkeit! 😊

Kontakt - Lisa Aigner, MSc.

0664/2600 411 | gesundheitspsychologie-la@gmx.at | www.gesundheitspsychologie-la.com
1030 Wien – Gärtnergasse 15/Top B | 2404 Petronell-Carnuntum – Bruckerstraße 43