



Stress weg ...

Vier kleine,
effektive & bewährte Übungen

SOS Funk

Diese Mail einer Mutter erreichte mich kürzlich:

„Ich verstehe mein Kind nicht! Ich bin am Ende mit meinem Latein. So geht's nicht weiter! Es ist so anstrengend. Und ich will das **so** nicht. Das habe ich mir ganz anders vorgestellt. Einerseits ist mein Kind zartbesaitet, sensibel, lieb; andererseits so herausfordernd, stark. Wie passt das zusammen? Bin müde und meine Stimmung ist im Keller. Brauche Unterstützung und suche Erklärung.“

Kommt dir das bekannt vor?

Erste Hilfe

Was brauchst du jetzt?

Und, in welcher Reihenfolge?

Sollen wir deinen Frust erst mal in Luft auflösen?

Brauchst du erst mal Trost?

Möchtest du vom Kopf in deinen Körper kommen?

Brauchst du einen Freuden-Shot?

1. **Frust weg.**
2. **Kuschelhormon zum Trost.**
3. **Gewicht abgeben.**
4. **Happy!**

Die angegebene Reihenfolge der Übungen ist meist eine sehr effektive!

Frust weg (wer möchte, findet eine ausführliche Beschreibung ganz am Ende)

Ungehalten? Genervt? Frustriert? Wütend?
Löse deinen Frust per direkt in Luft auf!

Sorge dafür, dass du ungestört bist (und dein Kind dich nicht hört).

Dann lass' deinem ganzen Frust so richtig seinen Lauf!
Schimpfe was das Zeug hält!
Und das machst du so lange, wie etwas in dir geäußert werden will.
Mach' das bis du leer bist, bis einfach nichts mehr da ist, was dich nervt.
Lass es raus bis nichts mehr drin ist! Das merkst du von selbst.

Und dann spüre, wie es dir danach geht!

Nur Mut! Es ist ein Wundermittel!

Kuschelhormon zum Trost

Wozu. Diese Übung aktiviert durch Berührung dein Oxytocin-System, ein Weg zu ein wenig Wohlgefühl. Forschungsergebnisse zeigen, dass körperliche Berührung Oxytocin freisetzt, ein Gefühl der Sicherheit gibt, emotionale Belastungen mildert und das gestresste Herz-Kreislauf-System beruhigt. Genau das Richtige, wenn du nach einer herausfordernden Situation mit deinem Kind **enttäuscht** und vielleicht **traurig** bist oder dich fragst, was du falsch machst.

Anleitung 1. Um dich zu beruhigen und zu trösten, wenn du dich schlecht fühlst, bittest du deinen Partner, dich sanft in den Arm zu nehmen. Und wenn du gerade alleine bist, tust dies einfach selbst! Ja, du hast richtig gehört, nimm' dich selbst in den Arm!

Widerstand. Das mag dir albern vorkommen, aber dein Körper weiß das ja nicht ;-). Er reagiert direkt auf diese Geste der Zuneigung mit der Ausschüttung von Oxytocin; wie ein Baby, das gehalten wird. Es wäre schade, diese Möglichkeit nicht zu nutzen, mit der du selbst für dich da sein kannst – ganz unabhängig von anderen! Ungewohnt, schambesetzt, albern, okay, kann sein, aber mit ein bisschen Überwindung: Warum nicht mal ausprobieren?

Anleitung 2. Angespannt? Aufgeregt? Traurig? Selbstkritisch? Nimm' dich selbst in den Arm im Sinne von ‚Ich bin bei dir!‘ oder streiche dir im Sinne dieses Gedankens liebevoll über die Arme - so wie du es bei deinem Kind ganz selbstverständlich tun würdest. Sollten andere Menschen da sein, kannst du z.B. ganz unverfänglich die Arme verschränken und dich dabei sanft und tröstend drücken. Es ist wirklich so einfach das Oxytocin-System zu aktivieren und deine Biochemie zu ändern. Nutze dies für dich als freundliche Geste der Selbstfürsorge. Nur Mut! Scham bringt uns nicht weiter, im Gegenteil.

Wie nimmst du deinen Körper danach wahr? Anwesender? Wärmer? Ruhiger?

Gewicht abgeben

Sitzt du bequem?

- Dann atme ein paar Mal tief ein und aus. Schließe mit dem Ausatmen die Augen und spüre wie du ein und ausatmest.
- Richte jetzt deine Aufmerksamkeit auf die Stellen an denen dein Körper den Stuhl und den Boden berührt.
- Verweile dort konzentriert und atmend.
- Wo gibst du am meisten Gewicht ab? Genau an die Stelle gehst du nun mit deiner Aufmerksamkeit.
- Spüre genauer hin, wie sich das anfühlt. Bleibe neugierig, was geschieht. Vielleicht kribbelt es irgendwo, vielleicht wird es ein wenig wärmer in den Füßen, vielleicht lassen deine Schultern Spannung los oder du sinkst ein wenig tiefer in die Sitzfläche hinein.
- Mache weiter damit, bis du mehr und mehr Gewicht abgibst, also stärker geerdet bist. Genieße es, die Sitzfläche, den Boden oder die Rückenlehne als etwas zu spüren, das dich trägt.
- Nach einer Weile rekele und strecke dich ein wenig und beende die Übung.

Das ist **Erden**. Man kann auch sagen **Gewicht abgeben**.

Die Erde, in dem Fall der Stuhl, trägt uns. Wir nutzen die Schwerkraft für uns.

Genau das passiert, wenn wir Spannung loslassen. Wir sinken tiefer in den Stuhl hinein. Wir geben Gewicht ab.

Wir müssen nicht alles alleine tragen!

Happy!

Frag' dich ganz einfach ,**Worauf habe ich gerade Lust?**'

Und TU' das! Einfach so!

Ungewohnt? Macht nichts! Einfach TUN!

Es braucht nichts Großes zu sein ...

Eine Tasse heiße Schokolade – einen lustiger YouTubeFilm– zu deinem Lieblingslied tanzen – in ein Kissen boxen – ein Eis essen - nach draußen gehen – jemanden überraschen - die Wärme der Sonnenstrahlen spüren - einen Duft einatmen - Trampolin springen - etwas kleines Verrücktes wie in eine Pfütze springen - etwas Heimliches wie am helllichten Tag ein Schlückchen Prosecco schlürfen - ... :-)

Oder einfach mein *All-Time-Favorite*: Bobby McFerrin: 'Don't worry, be happy' hören.

Genieße den Effekt für einen kleinen süßen Moment!

Und wenn du nachhaltig weiterarbeiten und für dich und dein Kind etwas verändern möchtest, schick' mir eine Mail an info@dieeigenespur.com und wir schauen, was ich für dich tun kann!

Bewusst, liebevoll, spielerisch und mutig umgehen mit der hochsensiblen willensstarken Art!

Extra: Ausführliche Beschreibung Frust weg (1/3)

Wenn du gerade ungehalten, genervt, wütend bist oder heute schon warst, weil die Dinge mit oder bei deinem Kind nicht so klappen

- wie du es gerne hättest,
- „wie du findest, dass es sich gehört“,
- wie es einfach sein MUSS (Hausaufgaben, anziehen, Zähneputzen ...),
- du viel maßregelst und das Gefühl hast, es kommt nichts an,
- du Predigten hältst und dein Kind hält sich die Ohren zu,
- oder Ähnliches mehr,

dann lade ich dich ein, folgendes **Experiment** zu wagen, nachdem du dich viel besser und erleichtert fühlen wirst. Diese Übung habe ich selbst zum ersten Mal bei Barbara Sher gemacht. Sie wirkt Wunder!

Also: Sorge dafür, dass dein Kind dich nicht hört und du ungestört bist.

Und dann lässt du diesem ganzen Frust so richtig seinen Lauf. Fluche und schimpfe was das Zeug hält! Lass es einfach raus bis nichts mehr drin ist!

Extra: Ausführliche Beschreibung Frust weg (1/2)

Widerstand. Geht gar nicht? Hemmungen?

Wenn du jetzt fragst, wo du hier gelandet bist oder ob es mir noch ganz gut geht; ich kann dich beruhigen, ich weiß was ich tue. Es ist ganz normal – nicht nur für die Braven unter uns, dass du erst einmal Ladehemmung hast. Aber diese ganzen Frustgedanken haben wir doch und manchmal bekommen unsere Kinder sie sogar ab und danach fühlen wir uns schuldig und schämen uns, was die Sache nicht besser macht auf Dauer, ganz im Gegenteil.

Mutig. Von daher sei mutig und gib diesem Unmut eine Stimme! Probier's aus!

Lass' es ungefiltert raus! Du wirst sehen, nach anfänglicher Hemmung, ist es fast unheimlich, weil es fast Spaß macht! Und das machst du so lange, wie etwas in dir geäußert werden will; bis du leer bist, bis einfach nichts mehr da ist, was dich nervt. Das merkst du von selbst. *(Eine Variante ist folgendes: Es kann helfen, diesen ganzen Frust maßlos zu übertreiben, um in Gang zu kommen; dann kann man sogar mit Humor darauf blicken).*

Danach. Und dann spüre, wie es dir danach geht! Ich verspreche dir, der Frust hat sich in Luft aufgelöst, er ist erst einmal weg. Genieße das!

Extra: Ausführliche Beschreibung Frust weg (1/3)

Geheimtipp: Wenn Du im Alltag fast am Platzen bist vor Ungeduld, vor Wut oder du einfach nur genervt bist, mach' diese Übung.

Jetzt nochmals die **Anleitung** und dann geht's los:

Sorge dafür, dass dein Kind dich nicht hört und du ungestört bist.

Und dann lässt du deinem ganzen Frust so richtig seinen Lauf. Fluche und schimpfe was das Zeug hält!

Lass es einfach raus bis nichts mehr drin ist! Und dann spüre, wie es dir danach geht!

Wer alleine loslegen möchte, beginnt einfach.

Wem es an Ideen mangelt, hier einige Beispiele zum Warmwerden.

Warm-Up: Was heute WIEDER alles nicht geklappt hat – was NIE klappt - was dein Kind einfach nicht kann und will – was dich nervt – was endlich mal besser laufen sollte – wie verwöhnt es doch eigentlich ist – wie unordentlich, unkonzentriert ... - es hört NIE zu – du tust so dein Bestes – ... und so weiter.