

Entspanne.

Kleinste Fasern des parasympathischen Nervensystems, die auch an der Verdauung beteiligt sind, befinden sich im Mund.

So geht's

Kleinste Fasern des parasympathischen Nervensystems, die auch an der Verdauung beteiligt sind, befinden sich im Mund.

1. Deshalb entspanne zunächst die Zunge und den Unterkiefer. Berühre Deine Lippen sanft mit den Fingerknöcheln. Das wirkt besonders beruhigend und tut gut.

Das kannst Du am Tag tun, zum Beispiel im Büro, wenn Du mal wieder aufstehst, um aus dem Fenster in die Weite zu schauen, damit Deine Pupillen sich entspannen.

>> Hilft aber auch besonders gut bei Einschlafstörungen.

2. Dann öffne leicht die Lippen. Schon nur das kann Stress reduzieren, weil damit eine Subvokalisierung vermieden wird (ein inneres Mitsprechen beim Lesen, das unbewusst mit einer leichten Bewegung des Kiefers und der Zunge einhergeht).
3. Lege Deine Hand auf Deinen Bauch und zähle beim Einatmen (durch die Nase) auf 6 - dann halte auf 2 - und zähle beim Ausatmen (durch den Mund) bis 8.
4. Atme mindestens 8 mal so ein und aus. Die Hand auf Deinem Bauch muss bei jedem Einatmen mindestens 1 cm von der Wirbelsäule weggedrückt werden.

Wende diese „Stressatmung“ an, wenn Du frustriert bist oder Sorgen jeglicher Art hast.
Wie man sieht, funktioniert sie wirklich!

