

# Hausarbeit

## 10. Peer Counseling Ausbildung

Thema:

*Antistressprogramm für RollstuhlfahrerInnen  
– praktische Übungen basierend auf theoretischem  
Hintergrund*



**Abgabetag: 24.01.2008**  
**Autorin: Tina Jahns**

# Gliederung

## I. Theoretischer Teil

### 1. Einleitung

### 2. Definition Stress

#### 2.1 Wilhelm Busch zum Thema Stress

#### 2.2 Allgemein

#### 2.3 Stressmodell nach Selye

### 3. Stressoren

### 4. Auswirkungen von Stress

#### 4.1 Biochemische Vorgänge

#### 4.2 Stressreaktionen

### 5. Zusammenhang von Stress und Krankheit

### 6. Stressbewältigung

### 7. Entspannung

#### 7.1 Physiologische Grundlagen zur Entspannung

#### 7.2 Entspannungsmethoden

## II. Praktischer Teil

# ***I. Theoretischer Teil***

## **1. Einleitung**

Stress ist in unserer heutigen Zeit ein ständiger Begleiter. Stress - das bedeutet für jeden etwas anderes: Belastungen im Privatleben und am Arbeitsplatz, das tägliche Einerlei oder Monotonie - das alles kann Stress sein. Und jeder reagiert darauf anders: Ängstlich oder traurig, hilflos, ärgerlich oder hektisch, vielleicht auch mit vermehrtem körperlichen Unwohlsein. Fast immer ist es aber so, dass Betroffene, die unter Stress stehen, die Übersicht über die Belastungen verlieren. Daher ist oft der erste Schritt zu einer Stressbewältigung ein Innehalten um wieder den Überblick über das Stressgeschehen zu gewinnen.

Mittlerweile gibt es für die „körperlich Gesunden“ genügend Interventionsmöglichkeiten Stress abzubauen. Doch was ist mit körperlich eingeschränkten Menschen, die genauso unter den Symptomen von Stress leiden? Aus meiner Erfahrung ist das Angebot für diese Zielgruppe mangelhaft bis nicht berücksichtigt. Aus diesem Grund möchte ich in dieser Hausarbeit auf die speziellen Bedürfnisse zur Bewältigung von Stress eines Rollstuhlfahrers eingehen.

Im ersten Teil dieser Arbeit möchte ich allgemein theoretisches Wissen rund um das Thema „Stress“ vermitteln, um den Leser ein Verständnis für die Entstehung und die daraus resultierenden Auswirkungen von Stress zu erläutern. Hierbei gehe ich auch auf die Gegenkomponente - „Entspannung“ - ein. Im darauf folgenden praktischen Teil werden verschiedene Entspannungsmöglichkeiten vorgestellt, welche für einen Rollstuhlfahrer ausführbare Übungen aufzeigen. Ich versuche dabei möglichst behinderungsübergreifend zu arbeiten, wobei jeder Einzelne für sich selbst entscheiden muss was ihm gut tut bzw. welche Hilfestellungen für ihn dabei nötig sind.

## **2. Definition Stress**

### **2.1 Wilhelm Busch zum Thema Stress**

Um sich emotional besser auf das Thema „Stress“ einstellen zu können, möchte ich ein sehr treffendes Gedicht des berühmten Dichters Wilhelm Busch wiedergeben:

*"Wirklich, er war unentbehrlich!  
Überall, wo was geschah  
zu dem Wohle der Gemeinde,  
er war tätig, er war da.*

*Schützenfest, Kasinobälle,  
Pferderennen, Preisgericht,  
Liedertafel, Spitzenprobe,  
ohne ihn da ging es nicht.*

*Ohne ihn war nichts zu machen,  
keine Stunde hatt'er frei.  
Gestern, als sie ihn begruben,  
war er richtig auch dabei.“*

aus „Kritik des Herzens“ 1874

## **2.2 Allgemeines**

Der Begriff Stress stammt vom lateinischen Verb „stringere“ ab und bedeutet in der deutschen Übersetzung „anspannen“. Ursprünglich stammt er aus der Physik, genauer gesagt der Werkstoffkunde und bezeichnete den Druck oder den Zug auf ein Material. Im auf den Menschen übertragenen Sinne ist „Stress“ eine unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung. In der Regel kann man von Stress sprechen, wenn ein Mensch nicht mehr fähig ist bestimmte Vorkommnisse oder Umstände zu bewältigen. Je nach Veranlagung verarbeitet jeder Mensch Stresssituationen auf eine andere Art und Weise. Demnach wird das Phänomen Stress vom Individuum subjektiv bewertet. Was für den Einen eine willkommene Herausforderung ist, bedeutet für den Anderen eine zweifellose Überforderung. In der heutigen Gesellschaft begegnet uns Stress überall und tagtäglich. Dieser ist aber nicht nur als negativ zu bewerten. Wissenschaftliche Forschungen belegen, dass „ein gewisses Maß an Stress notwendig ist, um ein glückliches und erfülltes Leben führen zu können“<sup>1</sup>. Die ursächlichen Faktoren sind Hitze, Kälte, Lärm – physikalischer Natur, übermäßiger Alkoholkonsum – toxisch oder Ängste, hoher Druck – emotionaler Herkunft. Der Körper passt sich an die genannten Anforderungen an und reagiert individuell auf diese. Auf diesen Punkt wird jedoch im Späteren näher eingegangen. Verschiedene Stresstheoretiker versuchten einen Zusammenhang zwischen den auslösenden Faktoren und den darauf folgenden Reaktionen darzustellen. In dieser Arbeit möchte ich das Stressmodell nach Hans Selye näher beleuchten.

## **2.3 Stressmodell nach Selye**

Der 1907 in Wien geborene Mediziner Hans Selye führte 1936 das allgemeine Adaptionssyndrom als Modell ein. Bereits in den 30er Jahren entwickelte er Grundlagen zur Lehre von Stress. Seitdem wird er als der Vater der Stressforschung bezeichnet. In seinem Stressmodell beschrieb er „die biologische Reaktion auf lange andauernden, unverminderten körperlichen Stress“<sup>2</sup> in drei Phasen, welche von nahezu jedem Reiz ausgelöst werden kann:

### **Phase 1: Alarmreaktion**

Während der ersten Phase wird das autonome Nervensystem durch Stressreize aktiviert. Diese wird in die Schock- und die Gegenschockphase unterteilt. In der Erstgenannten fällt der Blutdruck ab. In der darauf Folgenden bereitet sich der Körper auf die Auseinandersetzung mit dem Stressor vor, wobei sich die Konzentration an Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin und Cortisol im Blut erhöht<sup>3</sup>.

### **Phase 2: Widerstand**

Hält der Stress über einen längeren Zeitraum an, passt sich der Organismus durch seine verfügbaren Bewältigungsressourcen dieser Situation an. Da der Körper sich nun auf einen speziellen Reiz eingestellt hat, ist er von anderen Belastungen leicht angreifbar<sup>4</sup>.

### **Phase 3: Erschöpfung**

Ist der menschliche Körper nicht in der Lage dem anhaltenden Stress wirksam gegenüber zu treten, folgt die Phase der Erschöpfung. Der Organismus erleidet irreparable Schädigungen, ist anfällig für Infektionen oder stirbt an Herz-Kreislauf-Versagen<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> Raab, Christian: Stressbewältigung - Neue Kraft schöpfen, Fit und gesund, Time-Life Bücher, Amsterdam, S.6

<sup>2</sup> Davison, Gerald und Neale, John: Klinische Psychologie - 6 Auflage, Herausgeber: Hautzinger, Beltz PVU, S.229

<sup>3</sup> [http://flexikon.doccheck.com/Allgemeines\\_Adaptionssyndrom](http://flexikon.doccheck.com/Allgemeines_Adaptionssyndrom)

<sup>4</sup> [http://flexikon.doccheck.com/Allgemeines\\_Adaptionssyndrom](http://flexikon.doccheck.com/Allgemeines_Adaptionssyndrom)

<sup>5</sup> Davison, Gerald und Neale, John: Klinische Psychologie - 6 Auflage, Herausgeber: Hautzinger, Beltz PVU, S.229

Aus diesen Erkenntnissen ergab sich, dass nach jeder Anspannungsphase auch eine der Entspannung folgen muss, da nur so eine ausgewogene Balance zwischen Ruhe und Erregung aufrechterhalten werden kann<sup>6</sup>.

### **3. Stressoren**

Zu den Stressoren (Stressfaktoren) zählen alle inneren und äußeren Reizereignisse, die auf den Menschen eintreffen. Dabei spricht man von akuten und chronischen Stressoren. Ein akuter Stressor dauert nur kurz an. Ist dieser überwunden kann man sich entspannen. Im ungünstigen Fall kann es geschehen, dass aus einer akuten Stresssituation eine lang anhaltende Belastung wird oder eine rasche Folge von Stressreizen auftritt. Schließlich spricht man auch von chronischen Stressoren, welche bei konstanter Anspannung des Individuums eintreten.<sup>7</sup>

In den 60er Jahren fanden die Stressforscher Thomas Holmes und Richard Rahe heraus, dass jede Lebensveränderung, unabhängig von ihrer Wertigkeit Stress erzeugt. Dabei befragten sie 5000 Personen auf bestimmte Lebensereignisse hin und bewerteten die am schlimmsten empfundene Stresssituation, den Tod des Ehegatten – er wurde von den Befragten am häufigsten benannt – mit 100 Stresseinheiten. Daraus ergab sich folgende Hierarchie: Urlaub mit 12,5, Hochzeit mit 50, Hauskauf mit 51, Verletzung/Krankheit mit 55, Scheidung mit 74, Tod des Ehegatten mit 100 Stresseinheiten.<sup>8</sup>

Entscheidend ist immer wie das Individuum die momentane (Stress-)Situation in seiner aktuellen Empfindlichkeit bewertet. Daraus ergeben sich Disstress und Eustress.

Beim Eustress, auch positiver Stress genannt werden vorangegangene Anforderungen als Herausforderung angesehen, die der Einzelne durch seine Kompetenz und persönlichen Ressourcen problemlos bewältigen kann.<sup>9</sup>

Der Disstress hingegen wird demnach als negativer Stress bewertet. Hierbei sieht das Individuum die Herausforderung als belastend, unangenehm und überfordernd an. Gefühle der Hilflosigkeit und des Ausgeliefert-Seins sind dabei nicht selten.

Wird die Anforderung als negativ erlebt und bewertet, reagiert der Organismus auf den bevorstehenden mit verschiedenen Symptomen.

### **4. Auswirkungen von Stress**

Um die körperlichen Reaktionen besser verstehen zu können, wird im folgenden Punkt auf die stressbedingten biochemischen Vorgänge des Organismus eingegangen.

#### **4.1 Biochemische Vorgänge**

Bewertet ein Individuum nun eine Situation als stressig, löst dies eine Ablauf von neutralen und biochemischen Reaktionen aus, welche der Organismus zur Stressbewältigung benötigt. Zuerst scheidet der Hypothalamus ein Neurosekret aus, welches Impulse über das Rückenmark und den Hirnstamm an die Nebennierenrinde übermittelt. Diese ist zuständig für die Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin, der Körper ist handlungsbereit. Somit

---

<sup>6</sup> [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de)

<sup>7</sup> Raab, Christian: Stressbewältigung - Neue Kraft schöpfen, Fit und gesund, Time-Life Bücher, Amsterdam, S.14

<sup>8</sup> Raab, Christian: Stressbewältigung - Neue Kraft schöpfen, Fit und gesund, Time-Life Bücher, Amsterdam, S. 8

<sup>9</sup> [http://www.weg-vom-stress.de/Allg\\_Infos/body\\_allg\\_\\_infos.htm](http://www.weg-vom-stress.de/Allg_Infos/body_allg__infos.htm)

erhöhen sich Herzschlag, Atemfrequenz und Muskeltonus, die Sinne werden geschärft. Diese neurologischen Verkettungen nennt man Notfallreaktion. Im selben Moment wird durch das abgesonderte Neurosekret die Hirnanhangdrüse angeregt das Hormon ACTH zu produzieren, welches ebenfalls die Nebennierenrinde zur Ausschüttung von Cortisol aktiviert. Dadurch wird der Stoffwechsel des Körpers beschleunigt. Über eine Rückkopplung zur Hirnanhangdrüse wird die Stressreaktion gesteuert. Im Normalfall unterstützt dieser biochemische Prozess die Stressbewältigung, kann aber bei zu häufiger Auslösung physische wie psychische Schäden zur Folge haben.<sup>10</sup>

## **4.2 Stressreaktion**

Angeregt durch diesen biochemischen Vorgang im Organismus lassen sich verschiedene Stresssymptome erkennen. Diese Symptome sind Ausdruck eines Missverhältnisses zwischen äußeren und innerlichen Anforderungen, sowie mangelnder Bewältigungsmöglichkeit.

Hierbei lassen sich die Stressanzeichen in drei Kategorien unterscheiden:

Körperfunktionen: Beschleunigung von Herzfrequenz (Puls) und Atmung, Engegefühl, Kurzatmigkeit, Herzstiche, weiche Knie, trockener Mund, Kloß im Hals, Kreislaufstörungen (bis hin zum Kollaps), hoher Blutdruck, vermehrtes Schwitzen

Verstopfung, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen, chronische Müdigkeit sexuelle Störungen, Zyklusstörungen bei der Frau, Muskelverspannungen (Nacken, Hals, Gesicht, Schultern), Spannungskopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen, Schwächung des Immunsystems, häufiges Kranksein, Hautveränderungen.

Denkvermögen und Gefühle: Unsicherheit, Überempfindlichkeit, Unwohlsein Innere Anspannung und Überbelastung, Angst, Nervosität, Gereiztheit, Aggressivität, Apathie, Hypochondrie, depressive Verstimmung, Niedergeschlagenheit, Resignation Konzentrationsschwäche, Tagträumen, Alpträume, eingeengte Wahrnehmung, Fixierung auf den Stressor, rigides Denken (Scheuklappeneffekt), Denkblockaden, Gedächtnisstörungen, Gedankenkreisen, Leistungsabfall, Fehlerzunahme

Verhalten: Meiden der stressauslösenden Situation, gereiztes Verhalten gegenüber anderen, starre Mimik, Zittern, Zähneknirschen, Fingertrommeln, Fuß wippen, Zucken, Faust ballen, Stottern, nervöse Gestik, sozialer Rückzug.<sup>11</sup>

Es lässt sich leicht erkennen, dass die hier aufgeführten Symptome sehr unterschiedlich sind und oft nicht als Stresssignal gedeutet werden. Ein gutes Körperbewusstsein hilft dem Betroffenen seinen Zustand richtig einzuschätzen und dementsprechend zu handeln. Zu viel Stress ist ungesund und macht auf Dauer krank.

Besonders deutlich ist auch folgendes Schaubild:<sup>12</sup>

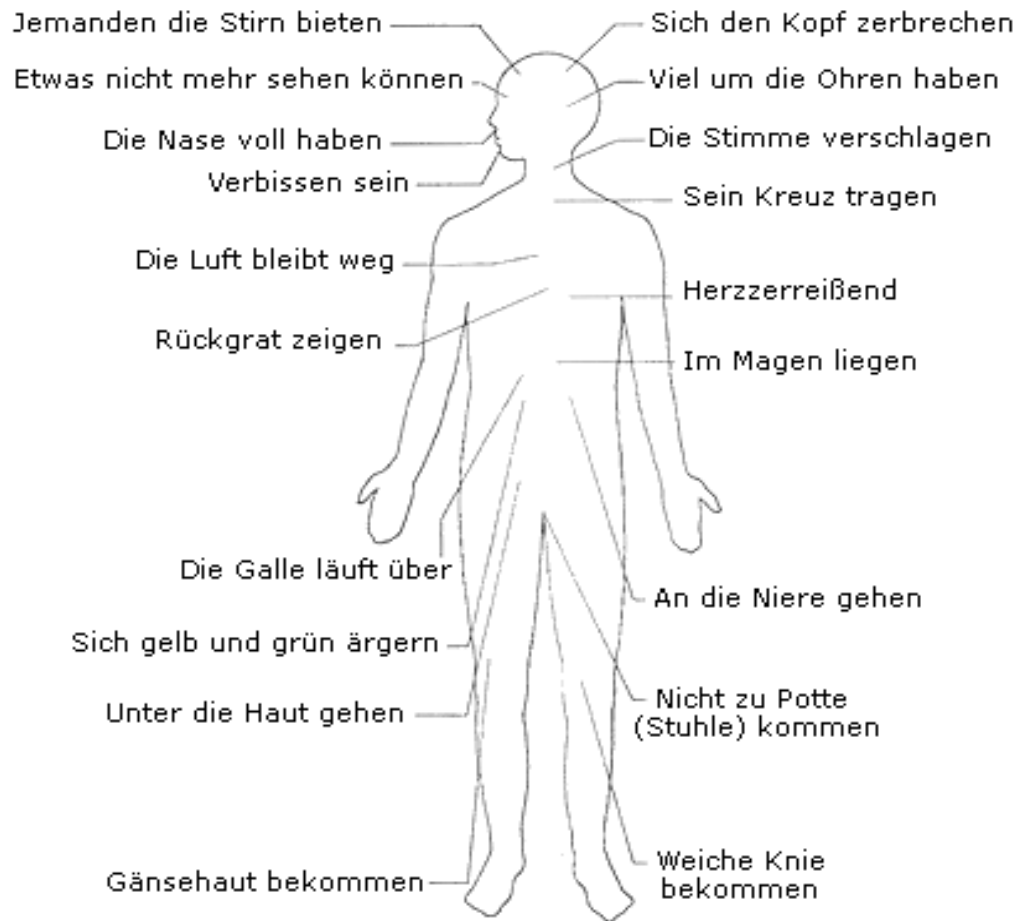
---

<sup>10</sup> Raab, Christian: Stressbewältigung - Neue Kraft schöpfen, Fit und gesund, Time-Life Bücher, Amsterdam, S.12

<sup>11</sup> [http://www.dr-mueck.de/HM\\_Stress/HM\\_Stress-Symptome.htm](http://www.dr-mueck.de/HM_Stress/HM_Stress-Symptome.htm)

<sup>12</sup> [http://www.stress-kurs.de/ueber\\_stress.htm](http://www.stress-kurs.de/ueber_stress.htm)

## Der Volksmund weiß, wie Organe sprechen



### 5. Zusammenhang von Stress und Krankheit

Wissenschaftliche Ergebnisse berichten von der negativen Auswirkung der Stressoren auf das Immunsystem. Es ist jedoch noch nicht erwiesen ob die stressbedingten Veränderungen des Immunsystems tatsächlich das Erkrankungsrisiko erhöhen. Eindeutig ist jedoch, dass Stress das Infektionsrisiko erhöht, da im Organismus weniger Antikörper vorhanden sind<sup>13</sup>.

Des Weiteren wurde festgestellt, dass gestresste Menschen anfälliger für kardiovaskuläre Erkrankungen (Herz- Kreislaufbeschwerden) sind. Hierzu zählt vor allem der Bluthochdruck. In Stresssituationen führt es zu einem vorübergehenden Anstiegs des Blutdrucks. Wird dies zum Dauerzustand oder tritt häufiger auf, können sich die Gefäßinnenwände so verändern, dass es schlimmsten Falls zu einer Thrombose oder einem Schlaganfall führen kann<sup>14</sup>.

Als letzten Punkt möchte ich die Wirkung von Stress auf Asthma aufführen. Eine vorangegangene psychische Belastung begünstigt die Anfälligkeit des Betroffenen und kann

<sup>13</sup> Davison, Gerald und Neale, John: Klinische Psychologie - 6 Auflage, Herausgeber: Hautzinger, Beltz PVU, S. 239

<sup>14</sup> Davison, Gerald und Neale, John: Klinische Psychologie - 6 Auflage, Herausgeber: Hautzinger, Beltz PVU, S. 243-244



somit diesen auslösen. Während eines Asthmaanfalls kann eine übermäßige Stressreaktion sich negativ auf das Verhalten des Betroffenen auswirken, ein Teufelskreis<sup>15</sup>.

Menschen die über keine effektiven Bewältigungsstrategien verfügen, neigen im Allgemeinen dazu, gesundheitsschädliche Substanzen zu sich zunehmen. Dazu zählt eine schlechte Ernährung, übermäßiger Alkohol- und Drogenkonsum und verstärktes Nikotinverlangen. Diese Risikofaktoren begünstigen eine Erkrankung.

## **6. Bewältigungsstrategien**

Das Bewältigungsverhalten eines Individuums nennt man auch „Coping“. Es ist die Art und Weise, wie ein Mensch sein aktuelles Problem bewältigt bzw. mit den dazugehörigen Gefühlen umgeht. Der amerikanische Psychologe Richard Lazarus ermittelte 1984 in seinen Forschungen zwei Dimensionen des Coping:

**Problemorientiertes Coping**: Der Betroffene wählt eine direkte Handlungsweise, welche zur Lösung seines Problems führt oder sucht nach Informationen, welche für die Lösung hilfreich sein können.

**Emotionsorientiertes Coping**: Hierbei bemüht sich der Betroffene darum, die aufgrund des Stresses entstandenen negativen Emotionen abzubauen.

Ein Flucht-/Vermeidungs Coping ist die am wenigsten effektive Strategie zur Bewältigung von Problemen, da dies nur zu einem Aufschub und keiner Lösung führt<sup>16</sup>.

## **7. Entspannung**

Nach einer Phase der Anspannung folgt bestenfalls eine Phase der Entspannung. Eine ausgewogene Balance zwischen beiden ist sowohl für den Körper als auch für die Seele wichtig und revitalisierend. Ich möchte im Folgenden die grundlegenden Fakten über Entspannung kurz erläutern.

### **7.1 Physiologische Grundlagen zur Entspannung**

Allgemein kann man sagen, dass während der Entspannungsphase die vorhandene physische und psychische Erregung abgebaut wird. Genauso wie bei einer Stresssituation reagiert der Organismus auf Entspannung. Während dieses Vorgangs beginnen die wichtigsten physiologischen Aktivitäten abzusinken: Herzfrequenz und Atmung werden ruhiger, der Milchsäurespiegel fällt, der Blutdruck sinkt und das Nervensystem leitet langsame Alpha-Wellen. Dieser erholsame Zustand lässt sich auch aktiv durch verschiedenste Methoden hervorrufen<sup>17</sup>.

---

<sup>15</sup> Davison, Gerald und Neale, John: Klinische Psychologie - 6 Auflage, Herausgeber: Hautzinger, Beltz PVU, S. 252-254

<sup>16</sup> Davison, Gerald und Neale, John: Klinische Psychologie - 6 Auflage, Herausgeber: Hautzinger, Beltz PVU, S. 230

<sup>17</sup> Raab, Christian: Stressbewältigung - Neue Kraft schöpfen, Fit und gesund, Time-Life Bücher, Amsterdam, S.18

## **7.2 Entspannungsmethoden**<sup>18</sup>

Es gibt eine ganze Reihe von Entspannungsmethoden die den Stress erfolgreich abbauen, wichtig dabei ist aber, dass jedes Individuum seine eigene, für sich passende Art der Erholung hat. Außerdem lässt sich nicht jedes Programm zu jeder Zeit und an jedem Ort ausführen. Aus diesem Grund nenne ich hier exemplarisch einige Antistressmaßnahmen:

Meditation: Bei der Meditation wird die Konzentration auf einen konkreten Gegenstand bzw. Satz/Wort gelegt, um gedanklich frei zu werden.

Progressive Muskelrelaxation: Hier wird durch aktive An- und Entspannung einzelner Muskelpartien ein Erholungsmoment hervorgerufen.

Yoga: Spezielle Körperübungen die Körper, Geist und Seele durch einen festgelegten Bewegungsablauf in Einklang bringen.

Autogenes Training: Durch formelhafte Sätze wie z.B. „Mein rechter Arm ist warm und schwer“ erreicht man eine tiefe Muskelentspannung und gesamte Ruhe.

Mentales Training: Mittels einer Fantasiereise oder positiver Gedanken wird eine ganzheitliche Erholung bewirkt.

Atementspannung: Während einer bewusst langsamen und tiefen Atmung wird das parasympatische Nervensystem aktiviert und Selbstheilungskräfte des Körpers gefördert. Es gibt noch viele andere Entspannungsmethoden, wobei hier die wichtigsten genannt wurden. Zu erwähnen wären hierbei noch: Tai Chi, Kieferentspannung, Feldenkrais, Massage, Desensibilisierung, Biofeedback, Zen und viele mehr.

## ***II. Praktischer Teil***

Nachdem alle theoretischen Fakten geklärt sind, komme ich nun zur praktischen Ausführung meiner Hausarbeit. Um ein flüssige Leseform bieten zu können, spreche ich den fiktiven Teilnehmer meiner Übung in der dritten Person Singular an. Die einzelnen Übungen werde ich übersichtsartig aufführen und kurz erläutern. Positiv beeinflussen kann man die Wirksamkeit der Entspannungstechniken durch harmonische Musik, gedämpftes Licht, Ruhe und natürlich durch die eigene, innere Bereitschaft.

### **1. Übung: Entspannungsmethode der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson**

- lege dich mit einer Decke in Rückenlage auf den Boden/ das Bett, die Arme werden seitlich ausgestreckt, die Handflächen nach oben geöffnet; genauso gut möglich ist auch jede andere, dir angenehme Körperhaltung im Liegen
- konzentriere dich auf eine ruhige, gleichmäßige Atmung
- spanne nun zuerst deine Gesichtsmuskeln für fünf Sekunden an – anschließend bewusst entspannen, danach folgen Schultern, Arme, Hände bis hinab zu den Zehen; es ist nicht wichtig wie viel Kraft ausgeübt wird, sondern das ein deutlicher Unterschied zwischen An- und Entspannung für dich spürbar ist
- nimm dir nach der Übung Zeit um „Zu-sich-Kommen“, alles ist erlaubt: Räkeln, Strecken, Gähnen...

---

<sup>18</sup>Raab, Christian: Stressbewältigung - Neue Kraft schöpfen, Fit und gesund, Time-Life Bücher, Amsterdam, , S. 32-86

## **2. Übung: Entspannungsmethode: Autogenes Training**

- such dir eine bequeme Körperhaltung aus: im Sitzen kannst Du dabei den Kopf leicht nach vorne senken, die Hände ruhen auf den Oberschenkeln, genauso wirksam: sich eine angenehme Liegeposition zu suchen
- üblicherweise besteht die Übung aus sieben Stufen: 1. Allgemeinen Ruhezustand erreichen durch formelhafte Sätze wie „Ich bin ganz ruhig und entspannt“, 2. Schweregefühl der Gliedmaßen zur Muskelentspannung erzeugen: „Meine Arme und Beine werden schwer“, 3. Selbiges Vorstellen mit Wärmegefühl zur Durchblutungsförderung, 4. Konzentriertes, ruhiges Ein- und Ausatmen „Meine Atmung geht ruhig und gleichmäßig“, 5. Bewusstsein auf den Herzrhythmus lenken „Mein Herz schlägt ruhig und gelassen.“, 6. Innerer Blick wandert zur Leibmitte/Sonnengeflecht „Mein Sonnengeflecht ist strömend warm“, 7. Zur Wiedererlangung der Aktivität stellt sich die TN eine „kühle und klare Stirn vor“<sup>19</sup>
- auch hier ist es von Vorteil sich ausreichend Zeit zum „wieder-ankommen“ zu nehmen

## **3. Übung: Yoga**

- nehme eine bequeme Position ein
- mit dem Daumen der rechten Hand wird das rechte Nasenloch geschlossen und langsam durch das linke Nasenloch tief eingeatmet, nun wird mit dem Ringfinger der rechten Hand das linke Loch zugehalten, Atem anhalten und bis acht zählen, der Daumen löst sich vom rechten Nasenloch und Du atmest vollständig aus, jetzt wieder links einatmen und den Zyklus von vorne beginnen
- Anmerkung: falls es nicht möglich ist sich selbst an die Nase zu fassen, kann man eine vertraute Person um Hilfe bitten, wichtig: vorher die Übungseinheiten durchsprechen

## **4. Übung: Lockerung der Nackenmuskulatur**

- spezielle Übung im Sitzen
- neige den Kopf nach rechts, bis das Ohr fast die Schulter berührt, Schulter nicht hochziehen, selbiges auf der linken Seite wiederholen
- ziehe den rechten Arm soweit wie möglich nach links, Übung mit dem anderen Arm wiederholen
- falte die Hände im Nacken, hebe das Kinn, wobei die Ellbogen nach hinten gezogen werden, wichtig: Hals und Kopf gerade halten
- Anmerkung: diese Übung kann auch durch passive Bewegungen effektiv ausgeführt werden, Achtung: auf Schmerzgrenze achten

## **5. Übung: Phantasiereise**

- bequeme Körperhaltung wählen, je nach Belieben im Sitzen oder Liegen
- Augen schließen
- es folgt eine Imagination welche von einem Dritten vorgetragen wird bzw. auf Tonband ist
- nach Beendigung der Phantasiereise noch ein wenig ruhen und die entstandenen Bilder nachklingen lassen

Während meiner Recherchen bin ich natürlich auf noch weitere Interventionsmöglichkeiten gestoßen. Diese hier alle aufzuführen würde jedoch den begrenzten Rahmen dieser Arbeit überschreiten. Wichtig war mir, verschiedene Arten der Stressbewältigung aufzuzeigen, damit der Leser einen ersten Eindruck gewinnt und sich dann selbst weitere Informationen beschafft. Schließlich ist er der Experte in eigener Sache.

---

<sup>19</sup> [http://www.weg-mit-stress.de/autogenes\\_training/](http://www.weg-mit-stress.de/autogenes_training/)  
[http://www.espri.ch/atelier\\_espri/artikel/fr\\_artikel.htm?atelier\\_espri/artikel/hypnose.htm](http://www.espri.ch/atelier_espri/artikel/fr_artikel.htm?atelier_espri/artikel/hypnose.htm)

## **Literaturverzeichnis:**

### **Verwendete Bücher:**

☞ Raab, Christian: Stressbewältigung - Neue Kraft schöpfen, Fit und gesund, Time-Life Bücher, Amsterdam

☞ Juli, Dietmar und Engelbrecht-Greve, Maren: Stressverhalten ändern lernen – Programm zum Abbau psychosomatischer Krankheitsrisiken, rororo Sachbuch, Hamburg, Oktober 1990

☞ Davison, Gerald und Neale, John: Klinische Psychologie - 6 Auflage, Herausgeber: Hautzinger, Beltz PVU

### **Aufgerufene Internetseiten:**

☞ [http://www.espri.ch/atelier\\_espri/artikel/fr\\_artikel.htm?atelier\\_espri/artikel/hypnose.htm](http://www.espri.ch/atelier_espri/artikel/fr_artikel.htm?atelier_espri/artikel/hypnose.htm)

☞ [http://flexikon.doccheck.com/Allgemeines\\_Adaptionssyndrom](http://flexikon.doccheck.com/Allgemeines_Adaptionssyndrom)

☞ [http://www.dr-mueck.de/HM\\_Stress/HM\\_Stress-Symptome.htm](http://www.dr-mueck.de/HM_Stress/HM_Stress-Symptome.htm)

☞ [http://www.weg-vom-stress.de/Allg\\_Infos/body\\_allg\\_infos.htm](http://www.weg-vom-stress.de/Allg_Infos/body_allg_infos.htm)

☞ [http://www.stress-kurs.de/ueber\\_stress.htm](http://www.stress-kurs.de/ueber_stress.htm)