

In der Ruhe liegt die Kraft

Spannung & Entspannung

Wer sich regelmäßig entspannt, bleibt länger gesund und erholt sich schneller. Das gilt nicht nur für Patienten, sondern auch für Ärzte und Ordinationsmitarbeiter.



Heute haben Sie einmal die Möglichkeit, sich im Seminar von **Dr. Karin Klug** zu entspannen und bewusst zur Ruhe zu kommen. Mit einfachen Übungen zeigt die Klinische-, Gesundheits- und Arbeitspsychologin, wie man Energie tanken bzw. wieder ins Fließen bringen kann.

Methoden der Entspannung

Karin Klug erklärt dazu verschiedene systematische Entspannungsmethoden, wie z.B. Atemübungen, Autogenes Training, Biofeedback, Meditation, Progressive Muskelrelaxation (PMR), Tai-Chi, Qigong oder Yoga. Wem das alles nicht liegt, der kann sich mit unsystematischen Möglichkeiten, wie ein Nickerchen zwischendurch, in der Sauna, im Dampfbad, beim Musikhören oder Spazierengehen, bei einem Bad oder auch bei der Gartenarbeit entspannen.

Wer sich regelmäßig entspannt, wird feststellen, dass durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe und Erregung, wie z.B. Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern, zurückgehen oder verschwinden, dass man sich insge-

samt ruhiger und gelassener fühlt. Denn Entspannung wirkt sich auf Körper, Geist und Psyche aus. Sie reduziert u.a. die körperliche und geistige Anspannung, baut Stresshormone ab, mobilisiert das Immunsystem und stärkt die Abwehrkräfte. Sie wirkt sich auch auf die Verbesserung der Schmerzbewältigung, die Linderung von Kopfschmerzen aus und beeinflusst Schlafstörungen positiv, reduziert Angst und Depressionen, Ärger und Aggressionen und steigert die Gelassenheit und Zufriedenheit.

Loslassen statt Wollen

Entspannung lässt sich nicht erzwingen. Es erfordert Konzentration und regelmäßige Übung. Entspannen erfordert, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und Geduld mit sich zu haben. „Entspannung ist durch bewusste Willensanstrengung nicht zu erreichen“, so Karin Klug. „Besonders bemüht Übende, die ihren ganzen Willen einsetzen, tun sich schwer. Man kann Spannung nicht mit dem Willen beseitigen – denn Wille ist Spannung. Entspannung bedeutet, den bewussten Willen,

die Absicht, die Dinge beherrschen zu wollen, loszulassen.“ Nachdem die geistige Anspannung sowieso ein großes Thema in der heutigen Zeit ist, stellt Karin Klug noch einige Methoden und (Anti-Grübel-)Tipps vor. Hilfreich ist prinzipiell einmal zwischen Nachdenken und Grübeln zu unterscheiden, sich beim Denken zu beobachten, Gedanken nicht festzuhalten, sich auf einen Gegenstand, ein Bild oder auch auf den eigenen Atem oder friedvolle Gedanken zu konzentrieren.



*Seminar Ordinationsmitarbeiter:
In der Ruhe liegt die Kraft*

*Dr. Karin Klug, Klinische-, Gesundheits- und Arbeitspsychologin,
Praxis Psychologie & Lebensberatung, Graz*

Samstag, 25.11., 14.00 – 17.00 Uhr

Foto: privat