

## Wie Sie sich selbst in 15 Minuten einfach entstressen

Geschrieben von: Sonja Volk

Freitag, den 16. August 2013 um 12:57 Uhr

---

Viele kennen das: Egal ob Arbeits-, Familien- oder Prüfungsstress... es gibt kaum einen Lebensbereich, der nicht mit dem Begriff Stress in Verbindung gebracht wird.

Heute möchte ich Ihnen eine Möglichkeit vorstellen, wie Sie sich selbst, auch ohne Coach, selbst innerhalb von nur 15 Minuten selbst entstressen und entspannen können. Die Rede ist von Selbsthypnose.

Meine Definition von Hypnose ist die perfekte Kommunikation mit unserem Unterbewusstsein.

1. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie 15 Minuten ungestört sind. Das heißt, Telefon aus und falls Sie möchten auch schöne Musik einlegen.

2. Machen Sie es sich bequem. Ob Sie dabei liegen oder sitzen ist Ihnen überlassen. Beginnen Sie langsam damit, die Alltagsorgen und Probleme loszulassen. Die nächsten 15 Minuten gehören nur Ihnen, schließlich geht es um ihre Gesundheit!

Schließen Sie nun die Augen und stellen Sie sich vor, dass Sie vor sich eine große, weiße, flauschige Wolke haben. Packen Sie nun all Ihre Sorgen, Ihre Probleme und Ihre Ängste auf diese Wolke. Fertig? Dann geben Sie der Wolke einen ordentlichen Schubs und schon braust sie davon – mit all Ihren Problemen – bis sie irgendwo am Horizont ganz verschwindet.

4. Atmen Sie tief ein und aus. Optimal wäre eine Zwerchfellatmung, die ganz von selbst kommt, wenn Sie sich entspannen. Sie erkennen diese daran, dass sich ihre Bauchdecke hebt. Erzwingen Sie nichts, sondern lassen Sie den Atem einfach fließen.

5. Konzentrieren Sie sich auf ihre Atmung. Stellen Sie sich beispielsweise vor, wie Sie mit jedem Einatmen Entspannung oder innere Ruhe einatmen. Werden Sie kreativ und geben der Entspannung ruhig eine Farbe, eine Konsistenz oder stellen Sie sich die Entspannung als Lichtstrahl vor. Das hilft Ihnen dabei, das Ganze realistischer zu empfinden und dadurch tiefer zu entspannen.

## Wie Sie sich selbst in 15 Minuten einfach entstressen

Geschrieben von: Sonja Volk

Freitag, den 16. August 2013 um 12:57 Uhr

---

Sie können sich zum Beispiel vorstellen, wie Sie mit jedem Einatmen goldene Luft einatmen, die sich anschließend wohltuend im gesamten Körper ausbreitet und sie mehr entspannt. Wählen Sie einfach ein Bild, das Ihnen ein gutes Gefühl vermittelt. Wenn Sie möchten, können Sie die Entspannung auch durch positive Suggestionen unterstützen. Sagen Sie sich selbst im Geiste „Mit jedem Einatmen sinke ich tiefer und tiefer in diese wohltuende Entspannung“. Nicht jeder mag es, zusätzlich Suggestionen zu verwenden – probieren Sie also aus, was Ihnen am besten liegt.

6. Nun können Sie sich weiter vorstellen, wie Sie bei jedem Ausatmen Verspannung ausatmen. Mit jedem Ausatmen weicht ein Stückchen Verspannung mehr aus Ihrem Körper, Sie können sich vollständig lösen und entspannen. Konzentrieren Sie sich sowohl auf das **Einatmen der Entspannung** sowie auf das **Ausatmen der Verspannung** beziehungsweise des Stresses.

Bereits jetzt können Sie ein wunderbares Gefühl empfinden, wenn Sie in sich hinein horchen. Genießen Sie diesen Zustand, im Prinzip haben Sie schon eine Selbsthypnose induziert. Für die Selbstanwendung am Anfang reicht das völlig.

Um sich wieder aus der Hypnose zu lösen, gehen Sie wie folgt vor:

Sagen Sie sich innerlich zum Beispiel sinngemäß so etwas wie: „Ich zähle nun von eins bis drei – bei drei angelangt bin ich hellwach, fühle mich fit und frisch.“

Zählen Sie anschließend von eins bis drei. Zwischen den Zahlen können Sie noch Suggestionen einbauen wie zum Beispiel: „Ich werde immer wacher und wacher. Mein Puls und mein Blutdruck erreichen für meinen Körper optimale Werte“.

Bei drei angelangt öffnen Sie Ihre Augen. Lassen Sie sich noch ein, zwei Minuten Zeit, bevor Sie aufstehen. Sie werden sich dann absolut wohl, frisch und ausgeruht fühlen.

## Wie Sie sich selbst in 15 Minuten einfach entstressen

Geschrieben von: Sonja Volk

Freitag, den 16. August 2013 um 12:57 Uhr

---

Sollten Sie Unterstützung brauchen oder weitere Informationen rund ums Thema (Selbst-)Coaching benötigen, schauen Sie einfach auf [www.er-volk-reich.de](http://www.er-volk-reich.de) vorbei oder schreiben mich an via [coaching@er-volk-reich.de](mailto:coaching@er-volk-reich.de)

Eine entspannte Woche wünscht Ihnen

Ihre

Sonja Volk