

Die Top 10 der Entspannungsmethoden



*Entspannung ist wichtig, um chronischen Stress zu vermeiden. Es gibt sehr viele Möglichkeiten, um zu relaxen. Die Wege zur Entspannung sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich: Was für den Einen beruhigend wirkt, kann beim Anderen einen völlig anderen Effekt auslösen. Heute möchte ich am Blog meine persönlichen Favoriten vorstellen.
- Autor: Gerd Schmid*

1. Sauna
In der Sauna entspannen sich meine Muskeln am besten. Ich fühle mich danach sehr wohl und schlafe gut in der Nacht.
2. Meditation
Bei einer Meditation fällt es mir grundsätzlich sehr schwer lange ruhig sitzen zu bleiben. Aber in einer Gruppe zu meditieren finde ich inspirierend und macht mein Gehirn frei.
3. Klopfen
Klopfen als Entspannungsmethode ist weniger bekannt. Durch das Klopfen auf bestimmte Meridiane an der Hand, im Gesicht und am Oberkörper kann ich mich am besten beruhigen. Diese Methode wende ich an, wenn mich Ängste plagen. Es gibt verschiedene Arten zu klopfen, die sich aber alle sehr ähnlich sind. Ich persönlich wende [PEP von Michael Bohne](#) an.
4. Tiere
Der Umgang mit Tieren hat zumeist eine sehr entspannende Wirkung. Wenn mein Kater (er zielt das obige Beitragsbild) schnurrt und sich streicheln lässt, beruhigt mich das ungemein.
5. Tai Chi
Tai Chi kommt aus dem asiatischen Raum. Dabei werden verschiedene Bewegungsabläufe aus der Kampfkunst aneinandergereiht. Ziel ist dabei, dass die Energie, das "Qi", im Körper fließt. Beim Tai Chi muss ich mich auf die Abläufe konzentrieren und kann so meine Alltagsorgen am besten vergessen. Die Bewegungen fühlen sich gut an. [Mehr Infos zu Tai Chi](#)
6. Kunstaussstellungen
In einer Kunstaussstellung lasse ich mich gerne von Gemälden inspirieren. Dabei schlendere ich von Bild zu Bild und spüre die Wirkung. Das holt mich ins Hier und Jetzt.
7. Berge
Wenn ich in den Bergen wandere, kommen mir immer positive und konstruktive Gedanken. Die Natur, die gute Luft und der Weitblick tun mir gut.
8. Schweigen im Kloster
Beim Schweigen im Kloster wird es ganz ruhig in mir. Ich lasse die To-Do-Liste zu Hause und bin nur mit mir selbst. Davon zehre ich oft noch mehrere Wochen danach. Zu diesem Thema gibt es auch schon einen Blogartikel auf burnoutvermeiden.at: <http://www.burnoutvermeiden.at/erfahrungsbericht-auszeit-im-kloster/>
9. Ein Buch lesen
Im Gegensatz zum Fernsehen und anderen Medien bestimmt man beim Lesen die Geschwindigkeit, in der die Informationen auf einen einprasseln, selbst. Wenn es zu viel wird, legt man das Buch einfach weg. E-book lesen ist nicht so meins. Ich würde es auch nicht empfehlen, da man meistens ohnehin zu viel Zeit vor Bildschirmen verbringt. Zu dieser Art der Entspannung muss ich allerdings dazusagen, dass ich zum Lesen schon einen gewissen Entspannungsgrad erreicht haben muss. Wenn ich sehr gestresst bin, funktioniert das genussvolle Lesen kaum.
10. Musik hören
Dass Musik Stress reduzieren kann ist erwiesen. (Vergleiche hierzu auch unseren

Blogbeitrag: <http://www.burnoutvermeiden.at/komfortzone-musik-stressreduktion-durch-musikhoeren/>) Für mich ist wichtig, dass mir das jeweilige Lied gefällt und der Rhythmus nicht zu schnell ist, um mich gut entspannen zu können.