**Leseprobe aus „Mensch, sag' doch mal NEIN!“**
**Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!**
**www.care-cracker.de**

# Inhaltsverzeichnis

Gratulation zum ersten Schritt! 7
„Vorsicht Starkstrom!“ – Anspannung raus- und loslassen 8
„Wie gut kann ich entspannen?“ – Kleiner Selbst-Test 13
„Eine Frage der Übung“: Die Progressive Muskelentspannung 14
„Gelassenheit beginnt im Kopf“ – Sich gedanklich runterholen 21
„Ich darf mich auch mal gehen lassen“ – Kein Perfektionismus 23
„Ich ärger' mich nicht mehr“ – Ent-Ärgerungsregeln und mehr 26
CareCard für Menschen, die gelassen leben wollen 31
Leitfaden für ein entspannteres Leben 35
„Einen Profi haut nichts um!“ – Erinnern an Erfolge 37
„Ich bin sicher und entspannt“ – Die Angst im Griff 39
„Et kütt, wie et kütt“ – Vom Segen des Urvertrauens 40
„Für immer frei von Furcht?“ – Das Ende aller Ängste? 43
„Für mich persönlich“ – Zertifikat 45

---

Über die Care-Cracker und ihre Autorin 46

# „Vorsicht Starkstrom!“ – Anspannung raus- und loslassen

Sieht man es Ihnen an, wenn Sie angespannt sind?
Hören Sie öfter mal Sätze wie: „Mensch, entspann' dich mal!“ oder „Jetzt beruhige dich doch erst mal!“ – dann sind das Hinweise darauf, dass Ihr Erregungs- oder Anspannungsniveau ungewöhnlich hoch ist (oder zumindest deutlich höher als das Ihrer Umgebung).

**Vielleicht fühlen Sie sich auch selber oft „unter Strom“.**

Ab und zu in so einem Zustand sein, das ist normal; und natürlich ist es auch abhängig von dem, was man gerade erlebt.
Aber wenn man immer wieder stark angespannt und erregt ist, dann geht das irgendwann zu Lasten der Gesundheit.

Der Mensch ist aus dem Gleichgewicht.

**Er hat kein „dickes Fell“ mehr, wird immer dünnhäutiger.**

Dann ist es Zeit, etwas zu unternehmen, um wieder in Balance zu kommen und sich für zukünftige Stressbelastungen zu wappnen.

Dazu müssen Sie sich – entgegen landläufiger Meinung – nicht unbedingt „abreagieren“. Sich beruhigen, entspannen, und dann sachlich für die eigenen Rechte eintreten: auch das sind Wege, um die angestaute Anspannung rauszulassen oder – besser noch – sie gar nicht erst aufkommen zu lassen.

*Ich hab' das Recht auf meinen eigenen Stress – und auch das Recht, ihn loszulassen.*

# „Kühler Kopf oder Mütchen kühlen?!" – Wie Entspannung funktioniert

Wer sich von Hektik anstecken lässt, sieht manchmal den Wald vor lauter Bäumen nicht. Dabei gibt es durchaus Tipps, mit denen Sie auch in stressigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren und sich ein dickeres Fell zulegen – eben Wege zur Entspannung!

Entspannung hat viel mit der Atmung und der Muskulatur zu tun. Also mit dem Körper. Aber auch mit der Psyche.

**Eine entspannte Psyche: das ist dasselbe wie Gelassenheit.**

Wenn Sie bis tief in den Bauch atmen, langsam, ruhig und gleichmäßig, dann beruhigen sich damit zugleich Ihre Gedanken. Und Ihr Puls wird langsamer. Ihr Muskeltonus wird geringer:

Sie sind weniger angespannt.

Das kann man üben, zum Beispiel in Form von Autogenem Training, Yoga oder Progressiver Muskelentspannung.

Man MUSS es auch üben (egal, welche der 3 Techniken). Denn die Wirkung kommt nicht auf Knopfdruck beim ersten Mal. Als Faustregel sagt man: 6 Wochen lang täglich 2x für 20 Minuten.

Das Resultat:
**Ein niedrigerer Blutdruck und ein dickeres Fell!**

Also: Viel Spaß und Erfolg beim Üben! Anleitung ab Seite 14!

*Heute gönne ich mir, 20' meinen Akku aufzuladen und neue Energie zu tanken.*

# „Wie gut kann ich entspannen?" – Kleiner Selbst-Test

| | |
|---|---|
| Kann ich auch einmal nichts tun, ohne unruhig zu werden? | ¤ |
| Bin ich in der Lage, nach Feierabend richtig abzuschalten? | ¤ |
| Kann ich meine Muskeln, z.B. die Schultern, locker lassen? | ¤ |
| Beherrsche ich ein Entspannungstraining? | ¤ |
| Trainiere ich es regelmäßig? | ¤ |
| Kann ich mich in Stress-Situation gut mental beruhigen? | ¤ |
| Kann ich mich in Stress-Situation gut körperlich beruhigen? | ¤ |

Arbeiten Sie dieses Buch sorgfältig durch, und nehmen Sie sich diesen kleinen Selbst-Check heute in 4 Wochen noch einmal vor!

Vielleicht können Sie Veränderungen feststellen?

# Ein paar Übungstipps

Folgende Empfehlungen fürs tägliche Üben haben sich bewährt:

- Üben Sie möglichst immer zur selben Zeit am selben Ort!
- Stellen Sie Störungen aus (Telefon, Handy, Klingel)!
- Bei Bedarf: Stimmen Sie mit der Familie ab, wann Sie üben!
- Rechnen Sie nicht mit Erfolg auf Knopfdruck.
- Lassen Sie los! Konzentrieren Sie sich aufs Lockerlassen!
  Schicken Sie ablenkende Gedanken mental vor die Tür!

# „Einmal Lächeln bitte!" – Entspannung mit Sofort-Wirkung

Wenn Sie angespannt sind, ist Lächeln vermutlich das Letzte, wonach Ihnen ist.

**Anspannung und (echtes) Lächeln schließen sich aus.**

Eben drum sollen Sie's ja tun: Sobald Ihr Lächeln echt ist, sind Sie automatisch entspannter.

Gehen Sie JETZT IM STRESS in einen Raum, wo Sie niemand sieht.
Notfalls eben ein WC.

Und jetzt ziehen Sie die Mundwinkel hoch.
Ja, genau so, wie es alle paar Monate in Frauenzeitschriften steht.
Nun sagen Sie sich: „Ruhig Blut, ich schaff' das schon!"
Und atmen aus.
Alles, während Ihre Mundwinkel nach oben gezogen sind.
Und nun beobachten Sie, wie Sie sich fühlen.
Noch mal laaaaange Ausatmen.
Dabei in der Vorstellung alle Anspannung loslassen.
Beobachten, wie der Ein-Atem von selbst tief in den Bauch fließt.

Und? Ist das Lächeln schon echt? Sind Sie entspannter (ein winziges Fitzelchen?) Dann gleich noch einmal probieren!

# „Gelassenheit beginnt im Kopf" – Sich gedanklich runterholen

Der Stress entsteht im Kopf.

Wir bewerten jede Situation im Hinblick auf ihre Bedrohlichkeit. Und genau dort oben – im Kopf, im Bewertungsprozess – können wir uns auch ent-stressen und damit ent-spannen.

Spannung rauslassen.

Zum Beispiel, indem wir uns Mut machen mit folgenden Gedanken:

- „ich hab' schon ganz anderes gemeistert"
- „was der Kollege kann, kann ich auch"
- „die anderen kochen auch nur mit Wasser"
- „in 20 Jahren werde ich drüber lachen"
- „man traut mir diesen Job zu"
- „vermutlich ist das gar kein Idiot – der hat bloß Stress"
- „es hätte schlimmer kommen können"
- „wenn ich das durchstehe, fühl' ich mich besser"
- „danach gönne ich mir eine Tasse Tee"
- „sie hat's sicher nicht so gemeint, die arme Socke"

Vielleicht fallen Ihnen noch weitere Ent-Stressungs-Gedanken ein? Diese Gedanken sollten Sie üben und z.B. notieren (s. Seite 25)

*Heute schenke ich meinen Perfektions-ansprüchen einen Urlaubstag.*

# Wieso ärgern Sie sich?

# Ärgern Sie doch lieber jemand anderen.

# Ent-Ärgerungs-Regeln

Wenn Sie sich das nächste Mal ärgern
(was ja ohnehin pure Energie-Vergeudung ist,
von der niemand etwas hat),
testen Sie doch mal die folgende Technik!

Fragen Sie sich:

**Bin ich im Recht?**

**Ist es wichtig?**

**Kann ich es ändern?**

REGELN:

Wenn Sie mindestens 1x mit „Nein" geantwortet haben,
sollten Sie sich ent-ärgern (siehe nächste Seite).
Wenn Sie 3x mit „Ja" geantwortet haben,
sollten Sie die Situation ändern.

# CareCard für Menschen, die gelassen leben wollen

Ich weiß im Hinblick auf mich selber:

- Ich habe schon ganz andere Sachen bewältigt.
- Entspannungstraining macht mir „ein dickeres Fell“.
- Ich kann gut auf mich aufpassen und für mich sorgen.
- Meistens sind meine Sorgen unbegründet.

do care!

Ich weiß im Hinblick auf stressige Situationen:

- Ich kann nicht alles kontrollieren.
- Nur mit einem kühlen Kopf kann ich gut schalten.
- Es kommt selten so schlimm wie in meinen Ängsten.
- Nach der Situation werde ich stärker sein.

do care!

**Leseprobe aus „Mensch, entspann' dich mal!"**
**Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!**

# Leitfaden für ein entspannteres Leben

- Für Entspannung an Körper, Geist und Seele: Erlernen Sie ein Entspannungstraining! Daran führt kein Weg vorbei.

- Gönnen Sie sich genügend Pausen und stressfreie Zeiten! Damit schaffen Sie sich eine Art Belastungspuffer.

- Sprechen Sie mit anderen, über das, was Sie belastet! Das wird sich auf Sie ent-lastend auswirken.

- Erinnern Sie sich vor schwierigen Situationen an Ihre Erfolge in der Vergangenheit! Das gibt Kraft und macht Sie stark!

- Wenn Sie sich ärgern, sagen Sie sich, dass SIE sich ärgern! Und dann lassen Sie ausatmend den Ärger los.

- Erinnern Sie sich an das Urvertrauen, das Sie als Kind hatten! Sie können nicht alles kontrollieren, lassen Sie locker!