

## Stress – Tipp Nr. 8

### Was ist Shiatsu und wozu ist es gut?

Wenn du unterwegs bist oder wenn du kaum Zeit hast, da dein Terminplan dich scheinbar zu jagen scheint, kann Shiatsu to go ein kleiner und schneller Entspannungshelfer sein.

Shiatsu ist eine in Japan entwickelte Form der Körpertherapie, die aus der traditionellen chinesischen Massage Tuina hervorgegangen ist. Die traditionelle chinesische Fingerdruckmassage für unterwegs. Diese Entspannungstechnik kannst du überall anwenden. Sogar im Flugzeug oder während eines stressigen Meetings.

### Vorgehen:

1. Lege hierzu den rechten Mittelfinger zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand (oben Zeigefinger, unten Daumen)
2. Die beiden Finger der linken Hand massieren nun den unteren Rand des Mittelfingernagels. Zähle langsam bis 15 und wechsele dann die Hände.

**Führe diese Übung drei Mal komplett durch. Nach drei kurzen Durchgängen ist kaum Zeit verloren aber unendliche viele Nerven gewonnen.**

**Und hier noch ein weiterer schneller und simpler Trick:  
"Die wichtigsten Probleme weg gelacht"**

### Freudenhormone fressen Kampfhormone

Wenn die kritische Marge an Stresshormonen in deinem System erreicht ist (du merkst das, wenn dir die Hutschnur hochgeht) wäre es gut, wenn du jetzt jemanden hättest, der dich zum Lachen brächte. Denn die Freudenhormone können so die Überhand gewinnen und können die Stresshormone neutralisieren.

Wenn gerade niemand da ist, der dich zum Lachen bringt, kannst du in 60 Sekunden dasselbe bewirken. Wenn wir lachen, drückt ein Gesichtsmuskel auf einen Nerv, der dem Gehirn signalisiert: "Achtung, Gehirnbesitzer lacht!" Sofort löst das Gehirn Freudenhormone aus. Der Muskel ist sozusagen der Schalter, über den das läuft. Diesen Effekt können wir nutzen.

„Jedes Mal, wenn du dich 60 Sekunden lang zwingst, den Mund zum Grinsen zu verziehen, denkt dein Körper, es ginge dir gut – und dann produziert dein Gehirn Freudenhormone.“

**Die Botschaft ist simpel:**

"60 Sekunden lächeln und nix dabei gedacht".

So lautet das Rezept von Vera F. Birkenbihl für jeden Tag. Die Lachmuskeln suggerieren dem Gehirn gute Laune und tricksen so das Denken aus. Schon in zehn Sekunden habe man "die wichtigsten Probleme weg gelacht". Das Ganze verbindet die sprachgewandte Motivationsexpertin gekonnt mit witzigen Anekdoten und Episoden, das man mit dem Lachen kaum nachkommt. Für mich ganz Großes Kino!

**Und hier kommt die 60-Sekunden-Strategie:**

Wenn du also das Gefühl hast, dass dein Maß an Ärger voll ist, dann verzieh dich irgendwohin, wo dich niemand sehen kann. Im Zweifelsfall schließe dich auf dem "stillen Örtchen" ein.

**Und dann mache 60 Sekunden nonstop diesen hier**

Du musst nur mit dem Muskel auf den Gesichtsnerv drücken, sonst nichts. Das ist kein Lächeln, das ist eine Grimasse, völlig klar. Dein Gesicht sieht total verbissen aus. Aber solange du mit dem Muskel auf den Nerv drückst, ist alles in Ordnung.

60 Sekunden durchhalten, dann sinkt der Stresspegel genauso ab wie in 10 Sekunden echten Lachens!



Aber man braucht 60 Sekunden am Stück

**Hier ein Auszug aus einem Vera. F. Birkenbihl Seminar über „Humor im Alltag“**

<https://www.youtube.com/watch?v=LtPZ3gKAZs0>

**Sie spricht in diesem Vortrag über das Lachen, in ihrer bekannten humorvollen Art. Und sie zeigt auch wie das geht.**

Ich denke du hast gemerkt wie einfach diese beiden Methoden sind. Und wenn du dir das Video von Vera Birkenbihl ansiehst wirst du zwischendurch so viel lachen, das du schon die erste Ladung Freudehormone abbekommen hast.

Ich wünsche dir viel Spaß bei der Umsetzung

In der kommenden Woche zeige ich dir verschiedene Entspannungstechniken die du lernen kannst um dem Stress von vornherein vorzubeugen um ihn gar nicht erst entstehen zu lassen.

Eine schöne Woche wünscht Dir

Viel Erfolg beim Umsetzen wünscht Dir

Iris

Kontakt:

Iris Borowiak

[www.irisborowiak.info](http://www.irisborowiak.info)

Tel.: 02365 - 88 93 597

Mobil: 01577 - 53 43 350