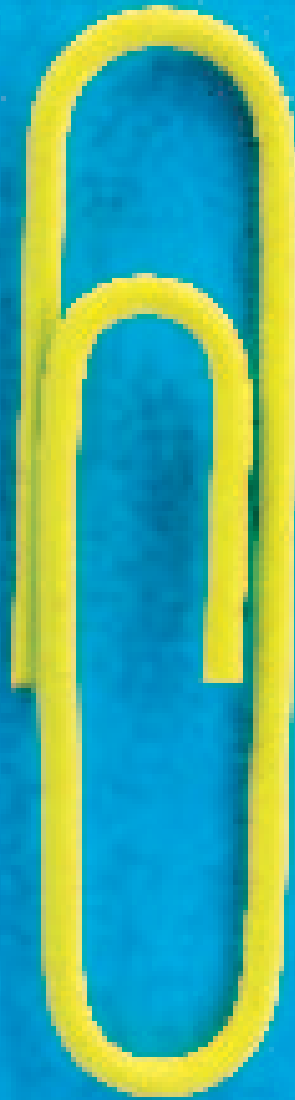


Wetten dass...
 ...diese gelbe
 Büroklammer Ihr
 Stresslevel
 senken kann?
 Wie genau,
 lesen Sie rechts!

Wenn im Job mal wieder der Wahnsinn um sich greift, möchte man am liebsten schnell abtauchen. Geht aber leider nicht. Doch es gibt eine geniale Technik, die Stress-resistenter und gelassener machen kann: „Wingwave“* nennt sich diese schnell wirksame Coaching-Methode, die gezielt fürs Stressmanagement entwickelt wurde. Na toll, sagen Sie, wann soll ich das denn noch reinquetschen zwischen Kunden-Präsi, Endlos-Telefonaten und E-Mail-Flut? Muss ja alles schnell, schnell gehen. Eben! Denn das Coole an dieser Technik: Sie brauchen dafür weder einen Coach noch viel Zeit. Die Methode funktioniert sofort und in Selbstanwendung; der Druck wird abgelassen – positive Gefühle hervorgerufen. Probieren Sie es einfach mal aus!

** Das Buch „Work-Health-Balance“ der Wingwave-Entwicklerin Cora Besser-Siegmund erscheint am 31.8. im Humboldt Verlag. Die kostenlose Wingwave-App unterstützt die darin aufgeführten Übungen, zum Teil durch eigens komponierte Musik.*



Stress? Einfach ausklammern!

Schnelle Tricks, die selbst im größten Chaos für Entspannung sorgen? „Wingwave“ heißt das Zauberwort. Klingt wie Hokuspokus, ist es aber nicht. Cosmo verrät, wie's funktioniert – und was Matthew McConaughey damit zu tun hat



Urlaub machen

Besorgen Sie sich schon mal ein paar gelbe Büroklammern. Oder blaue, falls Sie Gelb nicht so mögen. Bestenfalls jedoch in einer Farbe, mit der Sie eine wunderschöne Erinnerung verbinden. Vielleicht an das gelbe Surfboard, mit dem Sie im letzten Urlaub auf dem Meer herumgepaddelt sind. Oder an das Azurblau der einsamen Bucht, in der Sie sich entspannt haben? Mit gedanklichen Eselsbrücken wie diesen können Sie positive Gefühle reaktivieren – und das sogar mitten im Meeting! Das gilt übrigens für alle fünf Sinne. Schon kleinste Wahrnehmungen können so in einer halben Minute Erinnerung „auftauchen“ und negative Spannung abfallen lassen. Sammeln Sie also optische „Anker“, Düfte und Geschmäcker, die Sie kurzzeitig vom Arbeitsplatz entführen.

In den Spiegel gucken

Wir Menschen sprechen lieber, wenn wir dabei in ein freundliches Gesicht blicken. Das gilt auch fürs Telefonieren – nur leider (oder zum Glück?!) nutzen wir Facetime, Skype & Co. noch selten geschäftlich. Deshalb: Stellen Sie sich einen kleinen Spiegel auf den Schreibtisch, blicken Sie beim Gespräch ab und zu hinein und lächeln Sie sich zu. Effekt: Ihr Gesichtsausdruck hebt Ihre Stimmung und das hört man an Ihrer Stimme – Sie wirken sofort freundlicher. Plus: Solange Sie sich anschauen, verlieren Sie sich und Ihr Anliegen nicht aus den Augen (und ganz nebenbei auch Ihr Make-up).



Eine Show abziehen

Ponyhof, Affenzirkus, betreutes Wohnen, Kindergarten: Auch wenn Sie keine Bäuerin, Zirkusdirektorin, Erzieherin oder Kindergärtnerin sind: Solche Begriffe fallen in jedem Büro. Machen Sie das Beste draus – und nutzen Sie Metaphern wie diese zum Stressabbau. Zum Beispiel: Meeting = „Muppet Show“, Ihre beiden Vorstände = Waldorf und Statler. Überlegen Sie weiter: Wer könnte Kermit sein, wer Animal, wer Miss Piggy, wer der Chefkoch...? Solche Vorstellungen sprechen Kreativität sowie Humor an – und sind daher ideale Stress-Buster. Einen Buster gibt's bei den Muppets übrigens auch: ein gewissenhaftes Pferd, das gern singt und Jeep fährt.

Anklopfen

Erinnern Sie sich noch an die „Chest Thump“-Szene aus „The Wolf of Wall Street“? Matthew McConaughey klopft sich aufs Brustbein, summt dabei – Leo DiCaprio macht mit... In einem Interview darauf angesprochen, verrät McConaughey, dass er diese Technik vor wichtigen Szenen oder Auftritten nutzt, um seine Stimme „runterzubringen“ und sich zu entspannen. DiCaprio fand das so toll, dass sie in den Film wanderte. Schlau! Und kein Humbug, sondern eine bewährte Entspannungstechnik, die der Stimulation der Thymusdrüse dient. Die liegt hinterm Brustbein und stärkt das Immunsystem, das durch Stress geschwächt wird. Eine Minute leicht auf die Mitte des oberen Brustkorbs klopfen reicht. Das bringt die Knochen zum Schwingen (zusätzliches Summen verstärkt den Effekt) und regt die Thymusdrüse an. Diese kraftsteigernde Wirkung hält über eine Stunde. Dreimal täglich eine Minute Klopfen genügt, um die Drüse dauerhaft zu unterstützen – und gegen Stress immun zu bleiben.

Rumhüpfen

Wann immer sich die Chance bietet, hüpfen Sie ein paar Schritte! Machen doch nur Kinder, sagen Sie. Stimmt, deswegen sind sie ja auch gut drauf. Sie müssen tatsächlich dafür nur ganz leicht vom Boden abheben. Ob aus dem Stand oder beim Gehen, etwa auf dem Weg zum Kopierer. Selbst im Sitzen kann man etwas hüpfen, die Arme nach oben strecken und bewusst den Kopf anheben. Denn: Aufwärtsbewegungen sind von Geburt an bei jedem Menschen mit positiven Emotionen verknüpft – das Ergebnis: angenehme Gefühle durchströmen den Körper.

Mit den Augen rollen

Tun Sie eh, wenn Sie genervt sind? Gut so! Wann immer Sie sich im Alltag gerade gestört, gestresst oder gelangweilt fühlen, führen Sie einfach für eine halbe Minute bewusst fließende Augenbewegungen durch. So lockern Sie die Muskeln, die Ihre Augenbewegung lenken, und lösen sich allgemein aus einer inneren Starrheit. Bewegen Sie die Augen mal weit nach links und nach rechts, dann mittig, oben und unten. Sie werden merken, dass Sie schon nach zehn Sekunden tief durchatmen müssen – ein spürbares Zeichen dafür, dass der Stress „abfließt“. Denn lebhaftere Augenbewegungen hat der Mensch nur, wenn er gut drauf ist. Das nutzen Sie bei der Übung ganz bewusst.

Popstar spielen

Stressabbau kann schon vor der Arbeit starten, sobald der Wecker klingelt, Sie beim Zähneputzen Ihren Lieblingssong hören oder Sie das Autoradio anschalten: Singen Sie laut oder innerlich mit! Hirnforscher wissen, dass das Stresssystem dadurch so gut wie ausgeschaltet wird. Sogar der Blutdruck sinkt. Fakt: Man kann nicht singen, summen oder an ein Lied denken und zugleich Stress empfinden.

Zeit atmen

Meist ist der Blick zur Uhr gehetzt (oder genervt) – das macht die Zeitnot (oder das Warten auf den Feierabend) nur noch schlimmer! Daher: Wann immer Sie in Zukunft auf die Uhr schauen – ob am Arm, im Handy oder auf dem Computer, atmen Sie bewusst zwei- bis dreimal sehr lange aus, etwa doppelt so lang, wie Sie einatmen. Das gilt auch für den Blick auf Termine im Kalender. So verknüpfen Sie Ihr Zeiterleben mit einem ausgeglichenen Körpererlebnis. Auch super: Bewusst positive Wörter nutzen. Für erfolgreiches Selbstmanagement und bessere Kommunikation denken oder sagen Sie zutreffende Wörter für Ihr Ziel. Etwa: „Halte die Balance“ oder „Ich wünsche mir ein starkes Immunsystem“ (statt: „Hoffentlich werde ich nicht krank!“). Das Nachdenken über die Wortwahl positiver Begriffe dauert nur Sekunden, wirkt aber lang im Körper nach. Sprechen Sie mit Kollegen, Kunden und Vorgesetzten genauso – der Effekt überträgt sich auch auf andere. //

TEXT: SVENJA LASSEN