

# Anti-Stress-Übungen - so entspannen Sie in der Vorweihnachtszeit

Speziell in der Vorweihnachtszeit steigt bei vielen nicht nur die Vorfreude auf den Heiligen Abend, sondern auch das Stresslevel. Geschenke besorgen, Essen planen und vieles mehr gilt es zu erledigen. Um auch in dieser stressigen Zeit abschalten zu können, gibt es einige wirkungsvolle Übungen, Methoden und Hausmittel. Wir stellen Ihnen die Wichtigsten vor!

## Kopfmassage

Eine Kopfmassage erhöht nachweislich die Serotoninproduktion, ein Hormon das für Glücksgefühle sorgt. Eine positive Nebenwirkung ist die Stimulation der Haarfollikel, welche ein gesundes Haarwachstum begünstigt. Menthol-Öl unterstützt diese Wirkung noch zusätzlich. Begonnen wird dabei am Stirnansatz, dann arbeitet man sich bis zum Hinterkopf vor. Kreisende, kneifende und klopfende Bewegungen sorgen so innerhalb von 5 Minuten für Entspannung.

## Progressive Muskelentspannung

Eine weitere Entspannungsmethode ist die progressive Muskelrelaxation. Dafür muss man sich ein bisschen Zeit nehmen, wenn man sie richtig durchführen möchte. Grundübungen können aber auch am Arbeitsplatz innerhalb kurzer Zeit gemacht werden.

Eine Methode zur schnellen Entspannung sieht beispielweise wie folgt aus: Stellen Sie sich aufrecht hin und atmen Sie gleichmäßig ein und aus. Spannen Sie gleichzeitig die Fäuste, das Gesicht und den Po an. Zählen Sie bis 10 und entspannen danach den Körper wieder. Wiederholen Sie diese Übung noch zwei weitere Male.

## Gegenstände fixieren

Um zu entspannen und die Konzentrationsfähigkeit wieder zu steigern, eignet sich die Übung „Gegenstände fixieren“. Dabei fokussieren Sie sich auf einen kleinen Gegenstand, wie beispielsweise eine Münze, einen Schlüssel etc. für die Dauer von einer Minute mit voller Aufmerksamkeit. Das lenkt vom Stress ab und entspannt.

## Atemzählen

Für schnelle Entspannung sorgt auch das Atemzählen. Setzen Sie sich dazu aufrecht hin, schließen Sie die Augen und atmen Sie tief ein und aus. Zählen Sie nun im Geiste bei jedem Einatmen von 1-10 und bei jedem Ausatmen von 10 bis 1.

## Entspannende Musik hören

Laut Studien senkt das Hören von entspannender Musik den Blutdruck. Besonders Naturgeräusche und klassische Musik sollen beruhigend wirken. Deshalb im Stau am Weg zum Weihnachtsshopping einfach klassische Musik aufdrehen und entspannen statt ärgern.

## Ab in die Natur

Bereits eine halbe Stunde in der Natur sorgt dafür, dass Sie sich entspannen können. Also gönnen Sie sich ruhig einmal zwischendurch einen gemütlichen Spaziergang an der frischen Luft.

## Zeit mit Freunden

Die Anwesenheit von vertrauten Personen sorgt für Entspannung. Wer also vor lauter Stress den Abend mit Freunden absagt, tut sich selbst nichts Gutes.

## Lavendel

Studien haben gezeigt, dass ein Großteil der Menschen den Geruch von Lavendel als entspannend empfindet. Egal ob in getrockneter Form oder als Duftöl - Lavendel kann das Stresslevel heruntersetzen.

## Fazit

All diese Übungen, Methoden und Hausmittel können Ihnen in der stressigen Vorweihnachtszeit helfen, für etwas Entspannung zu sorgen. Dennoch ist der beste Tipp wahrscheinlich, sich selbst nicht zu sehr unter Druck zu setzen. Es muss nicht alles perfekt sein!