



Stressbewältigung und Entspannung

Stress wird im beruflichen und sonstigen Alltag vieler Menschen zunehmend als problematisch empfunden. Fast jeder Mensch kennt das Phänomen: Schnell noch etwas erledigen, zum nächsten Termin hetzen, viele Aufgaben gleichzeitig erledigen, Streit mit anderen Menschen, Zukunftsangst, hohe Anforderungen an die eigenen Fähigkeiten, Hektik oder Lärm. - Stress ist allgegenwärtig.

Die situativen Bedingungen, die physiologische und psychologische Stressreaktionen auslösen, sind individuell sehr verschieden und kaum vorhersagbar. So kann jemand Straßenlärm als Belastung, den Lärm spielender Kinder dagegen als unbelastend empfinden. Bei jemand anderem kann es genau umgekehrt sein oder der Person geht es zu diesem Zeitpunkt so gut, dass keine der beiden Situationen als Stress wahrgenommen wird. Die Empfindung von Stress (ebenso wie von Entspannung) ist somit sehr individuell.

Inhalte der Stressbewältigung und Entspannung in der Gesundheitsförderung sind:

- Stressbewältigung/Entspannung durch Sport und Bewegung
- Unterstützung beim Stressmanagement in der individuellen Lebensführung (mit Mitteln des Sports und von Bewegung)

Beispiele für die Stressbewältigung/Entspannung durch Sport und Bewegung

- Übungsformen zur moderaten Ausdauerförderung im Wasser, im Freien und in der Halle wie z.B. (meditatives) Aquajogging, Walking, Nordic-Walking, Jogging etc.
- Spielformen und Übungen zur Förderung der Ausdauer und Entspannung
- Funktionelle Dehn- und Kräftigungsgymnastik zur Entspannung (Entspannungsgymnastik)
- Übungs- und Spielformen zur Förderung der Kraftausdauer, z.B. (Entspannungs-) Stations-Training
- Übungs- und Spielformen zur Förderung der Koordination, z.B. Aerobicformen zum Entspannen
- Übungs- und Spielformen zur Verbesserung der Beweglichkeit, z.B. Dehn- und Mobilisationsübungen zur Entspannung

Beispiele Stressbewältigung mit Hilfe sportnaher Entspannungstechniken

- Massagen
- Progressive Muskelentspannung

- Körperreisen
- Bewegungs-Meditation (z.B. meditativer Tanz)
- Körperwahrnehmungs- und Körpersensibilisierungsübungen
- Muskeldehnung/-schüttelungen / Stretching
- Elemente aus: Yoga, Pilates, Tai Chi, Feldenkrais, Qi Gong, Eutonie, Bioenergie, Reiki etc.