

willkommen zur vierten Ausgabe unseres Newsletters - heute zum Thema **"Erholung und Entspannung - nimm dir Zeit für dich"**.



Atme tief ein, um deinen Geist nach Hause zu deinem

Körper zu bringen. (Thích Nhất Hạnh)

Die Prüfungen sind in vollem Gange oder gerade vorbei? Du merkst, irgendwie ist die Luft raus am Ende des Semesters, bei dessen Aufgaben du „online und präsent“ warst? Jetzt ist Zeit für dich! Nicht, dass du das sonst nicht auch machen könntest...

Aber wenn wir ehrlich sind, ist es recht schwer, sich vor allem in den Hochzeiten nicht aus den Augen zu verlieren. Sich um sich selbst zu kümmern und im wahrsten Sinne „Selbst-Fürsorge“ zu betreiben fällt öfter, als es gesund ist, hinten runter.

Entspann dich mal!

Auch solch eine positiv gemeinte Aufforderung, kann eine unterschwellige Mahnung enthalten: Wenn ich es nicht schaffe, entspannt zu sein, was dann?

Und dann die Frage: Wie kann ich mich entspannen? Welche Tipps und Möglichkeiten gibt es? Was kann ich für mich tun?

Muss ich 30 Minuten regungslos dasitzen und versuchen an nichts zu denken, während mein Rücken beginnt zu schmerzen und mein Geist seine Runden auf der To-Do-Liste dreht? Nein! Das würde gerade bei Ungeübten eher das Gegenteil bewirken und zur Anspannung beitragen.

„Ent-Spannung“ geht einfacher. Sie muss nicht ewig dauern und lässt sich mit kleinen Dingen in den Alltag einbauen.

Tipps und Tools

Keine Zeit für Entspannung? Ein paar Minuten täglich für entspannende Übungen einzuplanen reicht oft schon. Die kleinen Dinge machen den Unterschied.

- **Atme!**

Ein Entspannungstool hast du immer und überall dabei. Es zählt zu den simpelsten und dennoch effektivsten Methoden ins Hier und Jetzt zu (rück zu) kommen und herunterzufahren: deine Atmung.

Sie ermöglicht dir Entspannung im Sekundentakt. Langsames, bewusstes Ein- und Ausatmen durch die Nase, beeinflusst nicht nur körperliche Prozesse positiv, wie etwa deinen Blutfluss zum Gehirn, sondern führt nachhaltig zu mehr Entspannung und Wohlbefinden.

Probieren es einmal aus: Atme ruhig durch die Nase ein, zähle dabei bis 4. Halte den Atem für 1-2 Sekunden an. Lass anschließend die Luft ebenso langsam und gleichmäßig aus der Nase ausströmen. Zähle hierbei innerlich bis 4, halte in der Atemleere 1-2 Sekunden an und beginne den Zyklus von vorn mit erneuter Einatmung. Nach 3-5 Durchläufen spüre nach: Hat sich etwas (an deiner Stimmung) verändert?

- **Komm in Bewegung!**

Entspannung kann auch aktiv durch Bewegung und Sport hervorgerufen werden, da Cortisol (Stresshormon) abgebaut wird. Es kommt nicht darauf an, welche Sportart du

dir aussuchst, die Hauptsache ist, dass es dir Spaß macht. Höre auf dich und deine Bedürfnisse. Treibe deinem Empfinden angepasst Sport und lege Pausen ein, wenn du aus der Puste gerätst. Yoga, zum Beispiel, ist eine Möglichkeit Körper und Geist in Einklang zu bringen. Dies geschieht gerade beim Hatha-Yoga, wo körperliche Elemente und Haltungen mit Atem- und Entspannungsübungen kombiniert werden. Bewegung an der frischen Luft! Das hat einen mehrfach positiven Effekt, denn es entspannt nicht nur, sondern hebt zusätzlich die Stimmung.

Baue es in deinen Alltag ein: Nimm das nächste Mal das Fahrrad zur Bibliothek oder mache einen Powerwalk zum Einkaufsladen. Einmal mittags um den Block hilft, erfrischer und klarer zu sein.

- **Geh doch mal baden.**

Sich „herunterfahren“ geht gut in der Natur, denn diese hat ausgleichende Wirkung auf uns. Wie wäre es mit einem Ausflug ans Meer oder Laufen an der Elbe? Auch ein „Waldbad“ im Grünen bietet sich an.

Mach einen Sinnesspaziergang: Hierfür wählst du dir einen deiner 5 Sinne aus, z. B. das Hören. Während du spazieren gehst, richtest du deine Aufmerksamkeit auf alles, was dein Ohr wahrnimmt. Das Rascheln der Blätter im Wind, das Knirschen der Steine beim Auftreten der Schuhe, Gespräche in der Ferne, Vogelgezwitscher. Du wirst überrascht sein, über die Vielzahl an Geräuschen. Eine solche fokussierte „sinnliche“ Wahrnehmung ermöglicht es dir, deinem Kopf eine Pause zu geben.

- **Kling Klang - lass die Gedanken schweifen.**

Wenn gerade kein physischer Wald in der Nähe ist, kannst du alternativ Naturvideos mit Entspannungsmusik (empfohlene Frequenz: 432 Hz) einschalten. Lausche klassischer Musik (Bsp. „Der Zauberwald - ein neuer Morgen“ von Jörg Stolte) oder genieße Wellenrauschen (bei einem Musikstreaminganbieter).

Lass deine Gedanken schweifen - bei einem Tee und Tagträumen in Erinnerung an deinen letzten Urlaub. Oder begib dich mittels (angeleiteter) Fantasiereise gedanklich an (d)einen Wohlfühlort.

- **Schalt mal ab!**

Stress, auch unbewusst, kann viele Quellen haben. Heute gehört vor allem unter jungen Erwachsenen das Mediale unweigerlich und teilweise ununterbrochen dazu. Ein „Ping“ hier und ein Aufleuchten des Displays da. Ständige Erreichbarkeit versetzt den Körper in Alarmbereitschaft und somit in Stress. Wie wäre es mit Handy- und Computer-freien Zeiten?

Setze dir Zeiträume, in denen du die Technik ausschaltest und für eine Weile offline bist. Oder es zunächst reduziert angehst, mittels des Ausstellens von Pushnachrichten.

- **Vielleicht mal "nein" sagen?**

Oft ist in unserem Kopf der Gedanke „Ich muss...“. Was passiert, wenn du diesen Gedanken ersetzt durch „Ich muss gar nichts“ und dann vielleicht durch „Ich darf...“ oder „Ich will...“? Verschiebe die Prioritäten und setze dich, dein Wohlbefinden und deine Gesundheit in den Fokus. Frage dich, was du wirklich tun willst und was nicht. Wer auf jeder Party tanzt, gerät schnell in Freizeitstress.

Erlaube dir, auch mal nein zu sagen. Denn ein Nein zu Dingen, die dir nicht guttun,

bedeutet ein Ja zu dir und deiner Gesundheit.

- **Habe einen Spickzettel!**

Grad völlig gestresst und du weißt nicht, was du tun kannst, um dich wieder auf den Teppich zu holen? Für solche Momente ist es hilfreich, eine Liste griffbereit zu haben. **Erstelle in einem ruhigen Moment eine Aufzählung positiver Aktivitäten, Tools und Übungen.** So hast du es schwarz auf weiß und kannst dich daran erinnern, was dir gut tut, was dich entspannt und zum Lächeln bringt.

- **Dankbarkeit.**

Dankbarkeit ist eines der am tiefsten gehenden Gefühle. Wer dankbar ist, hat weniger Kapazität sich zu ärgern und fühlt sich gelassener. Für was bist du dankbar? Denke auch an Kleinigkeiten oder selbstverständlich Gewordenes in deinem Leben. Ein kuscheliges Bett, frischer Kaffee am Morgen, Freundschaften, ein kurzer Sonnenstrahl. **Schreibe dir jeden Abend 3 Dinge auf, für die du an diesem Tag dankbar bist.**

Das Wichtigste - probiere dich aus!

Das waren jede Menge Tipps und Tools. Und dazu kommen Tanzen, Musik, Sport, Yoga, Meditation, Progressive Muskelentspannung, Qigong ... Die Liste kann, wie du vermutlich feststellen konntest, endlos fortgesetzt werden und ist so individuell wie du. Worauf dein*e beste*r Freund*in zum Abschalten schwört, kann bei dir vielleicht nichts bewirken.

Teste daher ein paar Methoden für dich aus.

Welche fühlt sich gut an? Wo kannst du loslassen? Welche Art der Erholung oder Entspannung passt zu dir?

Wenn du dich mehr in das Thema Entspannung vertiefen und dauerhaft etwas dafür tun willst, deinen Stresslevel zu senken, dann empfehlen wir dir eine der klassischen Entspannungstechniken wie [Autogenes Training](#), [Meditation](#) oder [Progressive Muskelentspannung](#). Dabei ist es zu Beginn ratsam, Hilfsmittel und Anleitungen, wie Apps (z.B. Headspace) oder Videos zu nutzen. Oft bieten auch Krankenkasse Kurse in dem Bereich an.

Wenn du etwas gefunden hast, dann integriere es, so oft es geht, in dein Leben. Schaffe dir Inseln der Erholung im Alltag, (Frei-)Räume für dich und deine Entspannung.

Und vergiss nicht, zu **atmen** :)

Tools und Methoden

Heute: Entspannungsanalyse

[MEHR INFO](#)

Und kennst du schon ...?

... die Sport- und Gesundheitsangebote vom Hochschulsport?
... Thich Nhat Hanh: The First 8 Exercises of Mindful Breathing?

Und - brandneu- die **Open-Talk Runde** der ZSB für einen zwanglosen Austausch mit anderen Studierenden zu deinen Themen?

What's next

Freu dich auf unser Thema im April:
"Prüfungsangst - (k)ein Thema?!" Alles zum Umgang mit Prüfungsstress/-angst.

Newsletter verpasst?

Kein Problem - die Newsletter zu den Themen Semesterplanung, Motivation und Prüfungsvorbereitung findet ihr hier.

Newsletter ZSB

Das Team der Zentralen Studienberatung (ZSB) steht dir in allen Lebenslagen während deines Studiums zur Seite.

In unserem **Newsletter „Souverän durchs Studium - mit der ZSB“** wollen wir dir Impulse und Informationen an die Hand geben, um dein Studium gut und erfolgreich zu meistern.

Viel Inspiration und Motivation wünscht dir das **Team der ZSB**



Impressum

Studierendenzentrum der HAW Hamburg

Zentrale Studienberatung

Stiftstrasse 69, 20099 Hamburg

Telefon: +49 151 21254893

Telefonische Sprechzeit: Mo+Di 10-13 Uhr, Do 13-17 Uhr

E-Mail: studienberatung@haw-hamburg.de

Datenschutz