So kommst Du entspannter
durch den Alltag

So kommen Sie entspannter durch den Alltag

Mein Name ist Sebastian Kraemer und ich hatte über viele Jahre Probleme damit, richtig zu entspannen. Ich wusste nicht einmal mehr wie es sich anfühlte, entspannt zu sein. Ich war ständig angespannt und gestresst.
Mir ging es immer schlechter und mir blieb nichts anderes übrig als mir Gedanken darüber zu machen, wie es mir gelingt wieder entspannen zu können.
In diesem kleinen E-Book habe ich einige Tipps zusammengefasst, wie ich selbst entspannter durch den Alltag komme.
Sie müssen selbstverständlich nicht jeden Ratschlag befolgen. Ich bin jedoch ziemlich sicher, dass der ein oder andere Tipp auch für Sie dabei ist.
Probieren Sie es einmal aus. Um herauszufinden, was Ihnen wirklich hilft, ist es jedoch wichtig diesen Ratschlag nicht nur einmalig, sondern über einen längeren Zeitraum von mindestens zwei Wochen zu befolgen. Erst dann können Sie entscheiden, ob die jeweilige Maßnahme Ihnen dabei hilft, entspannter durch den Alltag zu kommen.
Und jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Herzlichst,

Ihr Sebastian Krämer

Hinweis:

Alle Inhalte dieses E-Books sind nach internationalem sowie nationalem Urheberrecht geschützt. Es ist nicht gestattet, die Inhalte dieses E-Books zu kopieren, zu vervielfältigen oder sonst in irgendeiner Form elektronisch oder mechanisch, einschließlich Abschriften und Orthographie, zu reproduzieren.
Wer gegen das Urheberrecht verstößt, macht sich gemäß Paragraph 106 ff. Urhebergesetz strafbar.

Das bedeutet, dass Sie kostenpflichtig abgemahnt werden. Außerdem müssen Sie Schadensersatz leisten. Dieses E-Book gebe ich kostenlos ab. Falls Sie dieses E-Book weiter veräußern, müssen Sie Ihren gesamten Gewinn an mich abtreten. Zudem erhöhen sich die Abmahngebühren drastisch.

Falls Sie dieses E-Book kostenpflichtig erworben haben, setzen Sie mich bitte unter Info@psog.de davon in Kenntnis.

Einleitung

Egal ob Sie unter Panikattacken, Depressionen, einem Burnout-Syndrom, einer Angststörung oder an einer anderen psychischen Erkrankung leiden: Ich behaupte, dass jeder psychisch Kranke ständig angespannt ist.
Selbst wenn Sie nicht an einer psychosomatischen Erkrankung leiden, sollten sie regelmäßig entspannen, um den Widrigkeiten des Lebens auf lange Sicht standzuhalten. Ich selbst wusste lange Zeit überhaupt nicht mehr, wie es sich anfühlt, entspannt zu sein. Ich war ständig angespannt, was auch kein Wunder ist, wenn es man sich ständig schlecht fühlt.

Das Problem ist, dass eine andauernde Anspannung zu zahlreichen körperlichen Problemen führen kann, angefangen bei Rückenschmerzen über verschiedene Symptome wie Tinnitus Herzstiche, Müdigkeit und Abgeschlagenheit bis hin zu Kopf- und Gliederschmerzen. Diese Symptome tragen wiederum dazu bei, dass sich Panikattacken, Hypochondrie, Angststörungen oder sonstiges verstärken. Das ist ein Teufelskreis, aus dem Sie herauskommen können, wenn es Ihnen gelingt, sich regelmäßig zu entspannen.

Wenn Sie vielleicht viele Jahre lang nicht mehr entspannt waren, müssen Sie das erst einmal wieder lernen. Ich kann Ihnen aus eigener Erfahrung sagen, dass das alles andere als einfach ist. Wie oft hört man den leicht dahingesagten Satz „Entspann dich mal“.

Selbstverständlich haben zudem viele Menschen Probleme sich zu entspannen, ohne dass sie an einer psychischen Erkrankung leiden. In unserer hektischen Welt ist es oftmals nicht leicht zu entspannen.
Aber es gibt Wege und Mittel, Entspannung in unseren Alltag zu integrieren. Damit meine ich weniger ein Wellness-Wochenende oder Entspannungsmassagen. Sicherlich sind diese Mittel dazu geeignet, dem anstrengenden Alltag für eine gewisse Zeit zu entfliehen und ein wenig zu entspannen. Ich behaupte jedoch, dass es weitaus effektievere Mittel zur Entspannung gibt.

Es existiert eine Vielzahl von Entspannungstechniken, die man erlernen kann. Jede dieser Techniken erfordert jedoch eine gewisse Übung. Sie werden vermutlich nicht der Lage sein, dabei sofort zu entspannen.

Zudem eignet sich nicht jede Entspannungstechnik für jeden Menschen. Es ist wichtig herauszufinden, wie Sie persönlich am besten entspannen.
Die Einen entspannen am Besten indem sie sich körperlich betätigen. Für diese Gruppe von Menschen wäre zum Beispiel Yoga, Tai-Chi oder auch die progressive Muskelentspannung eine Möglichkeit.
Andere Menschen wiederum bevorzugen Atemübungen oder autogenes Training. Finden Sie für sich persönlich heraus, was am Besten zu Ihnen passt. Probieren Sie es aus. Geben Sie nicht zu schnell auf, denn wie ich bereits sagte, erfordert jede Entspannungstechnik ein wenig Übung.

In diesem Report soll es jedoch nicht darum gehen, verschiedene Entspannungstechniken zu beschreiben und gegeneinander abzuwägen. Damit werden wir uns nach und nach auf www.psog.de auseinandersetzen.

Neben diesen Entspannungstechniken gibt es weitere Möglichkeiten, um dafür Sorge zu tragen, dass Ihr Leben ein wenig entspannter wird. An dieser Stelle möchte ich Ihnen einige Tipps an die Hand geben, wie Sie entspannter durch den Alltag kommen.

1. Starten Sie entspannt in den Tag!

Sorgen Sie dafür, dass Sie sich morgens nicht hetzen müssen. Stellen Sie den Wecker lieber ein paar Minuten früher. Strecken Sie sich und stehen Sie dann auf. Dehnen sie ihren Körper anschließend ein wenig. Kreisen Sie Ihre Arme ein paar Mal und machen Sie ein einige Kniebeugen. So bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung.

© Rainer Sturm / pixelio.de

Frühstücken sie anschließend in Ruhe. Duschen oder waschen Sie sich danach. Nehmen sich diese Zeit für sich. Versuchen Sie währenddessen nicht daran zu denken, was Sie an diesem Tag alles erledigen müssen.

2. Schaffen Sie sich ein abendliches Ritual!

Den meisten Menschen, denen es schwer fällt zu entspannen, kommen auch abends nur schwer zu Ruhe. Während meines stationären, psychotherapeutischen Aufenthalts gab es kaum einen Patienten, der nicht unter Schlafstörungen litt.
Sie können sich bestimmt vorstellen, dass Schlafstörungen als einer der Hauptauslöser für ständige Anspannung gelten.

Deshalb ist es von großer Wichtigkeit, einen Weg zu finden, wie Sie zu einem besseren Schlaf kommen.
Eine Möglichkeit ist es, ein abendliches Ritual durchzuführen. Finden Sie das für Sie passende Ritual.
Lesen Sie beispielsweise jeden Abend noch ein paar Seiten, machen Sie einen Abendspaziergang oder hören Sie sich zwei, drei Musikstücke an, die sie entspannen lassen. Sie können auch meditieren oder beten, wenn Sie ein gläubiger Mensch sind.

Nehmen Sie sich zudem jeden Abend ein paar Minuten Zeit, um den vorangegangenen Tag noch einmal Revue passieren zu lassen. Lassen Sie es anschließend damit gut sein.

3. Führen Sie Tagebuch!

Ich selbst hatte immer große Probleme einzuschlafen. Ich habe oftmals stundenlang wach gelegen und über den kommenden Tag nachgedacht. Was habe ich morgen alles zu erledigen? Was erwartet mich am nächsten Tag?
Mir hat es sehr geholfen, vor dem zu Bett gehen eine To-Do-Liste anzufertigen.
Zudem empfand ich es als äußerst hilfreich, die Sorgen die mich beschäftigen, jeden Abend aufzuschreiben.
Deshalb hier ein weiterer Ratschlag, der verhindern soll, dass sie sich in ihren Gedanken verlieren: Führen Sie Tagebuch! Durch das Niederschreiben ihrer Gedanken, können Sie diese für den Moment aus ihrem Kopf verbannen.

4. Versuchen Sie nicht den Schlaf zu erzwingen!

Wenn es Ihnen trotzdem hin und wieder schwer fällt einzuschlafen, versuchen Sie nicht den Schlaf zu erzwingen. Das ist äußerst kontraproduktiv und führt lediglich zu noch größerer Anspannung.

Stehen Sie stattdessen auf oder lesen Sie noch ein paar Seiten. Sagen Sie sich, dass es nicht schlimm ist, wenn man mal nur wenig schläft. Es ist wichtig, dass Sie sich selbst den Druck nehmen, jetzt sofort einschlafen zu müssen.

5. Nutzen Sie Wartezeit produktiv!

Jeder Mensch verbringt eine beträchtliche Zeit seines Lebens mit Warten. Für viele Menschen ist das Warten eine sehr nervenaufreibende Sache. Wir warten alle nicht gerne.
Jeder kennt das: Man sitzt beim Arzt im Wartezimmer, wartet am Bahnhof auf den Zug oder steht im Stau und wartet darauf, dass es endlich weitergeht.
Dieter Hallervorden hat einmal gesagt: „Die Wartezeit, die man bei Ärzten verbringt, würde in den meisten Fällen ausreichen, um selbst Medizin zu studieren.“ Damit hat er ja auch nicht ganz unrecht.
Je länger wir warten müssen, umso häufiger schauen wir auf unsere Uhr und umso unruhiger werden wir. Das wiederum führt zu erheblicher Anspannung.

Da Warten in der Regel als vertane Zeit angesehen wird, sollten Sie versuchen, die Wartezeit produktiv zu nutzen.
Lesen Sie ein gutes Buch während sie warten oder verbessern Sie Ihre Fremdsprachenkenntnisse, in dem Sie einen Audiosprachkurs auf Ihren MP3-Player laden.
Eine weitere Möglichkeit die Zeit des Wartens sinnvoll zu nutzen, ist es, mit anderen Leuten ins Gespräch zu kommen. Je nach Gesprächspartner kann dies ihren Horizont enorm erweitern.
Scheuen Sie sich nicht die mit ihnen wartenden Personen anzusprechen. Die meisten werden über die Abwechselung erfreut sein.

6. Denken Sie positiv!

Denken Sie immer positiv! Seien Sie dankbar für jeden Tag!
Ich weiß, dass das oftmals nicht ganz einfach ist. Insbesondere wenn man gerade überhaupt keine Lust hat, gleich arbeiten zu gehen, den Haushalt zu schmeißen, oder was auch immer an diesem Tag gerade ansteht.

7. Bewegen Sie sich!

Sorgen Sie regelmäßig für ausreichend Bewegung. Treiben Sie regelmäßig Sport. Überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund und vereinbaren Sie mit sich selbst, mindestens zwei Tage die Woche Sport zu machen.
Selbst wenn sie abends von der Arbeit kommen oder anstrengenden Hausfrauentätigkeiten nachgegangen und müde sind: Sie können sich sicher sein, dass Ihnen der Sport auch dann gut tut.
Normalerweise bin ich kein Freund davon, sich selbst zu etwas zu zwingen. Hier gestaltet es sich jedoch ein wenig anders.
Auch wenn Sie keine Lust haben, zwingen Sie sich die erste Zeit dazu, Sport zu machen.
Nach einer gewissen Zeit ist es für Sie ganz normal und Sie werden sich sogar darauf freuen, wenn Sie erst einmal am eigenen Leib erfahren haben, wie gut Ihnen das tut.
Verausgaben Sie sich dabei aber nicht. Es ist wichtig, dass Sie sich nach dem Sport gut fühlen und nicht völlig ausgepumpt sind. Nach sportlicher Betätigung sind die optimalen Voraussetzungen dafür geschaffen, sowohl geistig als auch körperlich zu entspannen.

8. Bringen Sie Ordnung in Ihr Leben

Vermeiden Sie nach Möglichkeit dauerhafte Unordnung in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus. Räumen Sie deshalb jeden Abend ihr Zuhause einigermaßen auf.

© Rainer Sturm / pixelio.de

Sie werden sehen, dass es wesentlich entspannter ist, in einem aufgeräumten Umfeld als im Chaos aufzuwachen.
Trennen Sie sich zudem von Dingen, die Sie nicht brauchen. Werfen Sie diesen Ballast über Bord.
Es fällt oft schwer, sich von persönlichen Gegenständen zu trennen. Sie werden aber merken, wie befreiend es sein kann, nicht alles aufzuheben.

9. Äußern Sie Ihren Unmut!

Fressen Sie nicht alles in sich hinein!. Nur sprechenden Menschen kann geholfen werden.
Wenn Sie beispielsweise gewisse Verhaltensweisen ihres Partners schon lange stören, sprechen Sie ihn darauf an. Vermeiden Sie es jedoch, ihr Gegenüber mit Vorwürfen zu überhäufen. Ma-

chen Sie deutlich, was konkret Sie sich für die Zukunft wünschen.
Auch wenn der andere nicht alles umsetzen kann oder will, trägt es bereits zu Ihrer Entspannung bei, wenn Sie Ihrem Unmut Luft gemacht haben.

Wenn Ihnen beispielsweise beim Shopping ein Verkäufer unfreundlich begegnet, weisen Sie ihn daraufhin oder beschweren sich bei seinem Vorgesetzten.
Wenn Sie sich dagegen entscheiden, lassen Sie es auch gut sein. Es lohnt nicht, sich weiter darüber aufzuregen.
Machen Sie sich klar, dass der unfreundliche Verkäufer, auf den sie wütend sind, es nicht wert ist. Geben Sie diesem Menschen nicht diese Macht über Sie.
Sie ganz allein haben es in der Hand, wütend zu sein oder eben nicht. Machen Sie sich das klar!

10. Vergeben Sie!

Wenn Sie eine Person verletzt hat, versuchen Sie ihr zu vergeben. Machen Sie sich klar, dass Sie vor allem für sich selbst vergeben. Das Gefühl des Verletztsein liegt in Ihnen und niemals in Ihrem gegenüber. Sie wurden enttäuscht, weil jemand ihre Erwartungen nicht erfüllen konnte.
Damit Sie mich richtig verstehen: Es geht hier nicht um eine Schuldfrage. Es geht darum, dass Sie persönlich sich besser fühlen.

11. Werden Sie kreativ!

Kreative Tätigkeiten können sehr entspannungsfördernd sein. Während meiner Therapie wurde mir unter anderem eine Werktherapie verordnet. Ich kann Ihnen versichern, dass ich davon nicht begeistert war. Schließlich halte ich mich für künstlerisch nicht sehr begabt.

Ich war überrascht, dass ich mit meinem Speckstein, den ich bearbeitete, dennoch etwas zustande gebracht habe. Okay, es war sicherlich weit entfernt von einem Kunstwerk, aber darum geht es nicht.
Insbesondere für Menschen, die denkenden Tätigkeiten nachgehen, ist es eine gute Abwechselung zwischendurch mit seinen Händen etwas zu kreieren.
Probieren Sie das einfach einmal aus. Fangen Sie an zu malen, erlernen Sie ein Musikinstrument, bearbeiten Sie Speckstein, schnitzen Sie etwas aus Holz, stricken, töpfern oder basteln Sie.

Es spielt wirklich keine Rolle, ob Sie darin gut sind. Es geht darum, dass Sie sich während dieser Tätigkeit nur darauf konzentrieren und an nichts anderes denken.
Bei mir klappte das super, auch wenn ich nie ein großer Künstler werde. Vielleicht überraschen Sie sich auch selbst und sind richtig gut darin.
Aber Vorsicht: Erwarten Sie nicht zuviel von sich und setzen Sie sich bloß nicht unter Druck! Denn dann ist die ganze Entspannung dahin!

12. Beklagen Sie sich nicht über Ihren Job!

Viele Menschen sind oftmals aufgrund ihres Jobs angespannt. Leider geht nicht jeder einer Beschäftigung nach, die er liebt. Viele Menschen machen sich nur widerwillig auf den Weg zur Arbeit.
Wenn das bei Ihnen der Fall ist, überlegen Sie sich, welche Optionen Sie stattdessen haben.
Letztendlich gibt es nur zwei Möglichkeiten: Entweder akzeptieren Sie den Status quo oder Sie ändern etwas. Falls Sie sich entscheiden, etwas zu ändern und einen Jobwechsel anzustreben, dann gehen Sie es an!

Wenn Sie sich dazu entschließen, Ihren jetzigen Job beizubehalten, versuchen Sie nicht weiter mit ihrem Job zu hadern. Suchen Sie sich ein Hobby, das Ihnen Spaß macht. Einer Leidenschaft nachzugehen ist ein hervorragender Ausgleich zu ihrem Job.

13. Seien Sie dankbar!

Seien Sie dankbar für das, was Sie haben und hören Sie auf, andere Menschen zu beneiden. Das erzeugt Stress und Anspannung.
Machen Sie sich klar, dass es mit Sicherheit viele Menschen gibt, die Sie um das beneiden, was Sie haben. Seien Sie dankbar für jeden neuen Tag.

14. Seien Sie freundlich!

Treten Sie gegenüber ihren Mitmenschen freundlich auf. Halten Sie anderen Menschen die Tür auf. Lächeln Sie. Helfen Sie anderen Menschen in Situationen, die diese überfordert.
Sie werden sehr schnell merken, wie befriedigend das sein kann. Sie tun das nicht nur für die anderen, sondern vor allem für sich selbst.

15. Machen Sie sich schick!

Tragen Sie Kleidung, in der sie sich hübsch fühlen. Lassen Sie sich vom Friseur einen schicken Haarschnitt verpassen.
Die meisten Menschen tragen nur schwarz, weiß oder grau. Dagegen ist generell nichts einzuwenden.
Sorgen Sie jedoch für einen Farbklecks. Tragen Sie beispielsweise eine farbige Krawatte, Schal oder Handtasche. Das verbessert Ihre Laune, was wiederum zu mehr Entspannung führt.

16. Genießen Sie!

Schlingen Sie Ihr Essen nicht einfach in sich hinein. Versuchen Sie es bewusst zu schmecken und genießen Sie es.

Genießen Sie das Glas Wein oder die Flasche Bier am Abend. Kippen Sie es nicht einfach in sich hinein.
Genießen Sie die warme Dusche am Morgen. Genießen Sie den Nachthimmel, das Prasseln des Regens und die kühle Luft des Windes an einem warmen Sommertag.
Genießen Sie Ihr Leben mit allen Sinnen! Erfreuen Sie sich auch an Kleinigkeiten!

17. Leben Sie im Hier und Jetzt!

Diesem Thema widme ich ein ganzes Kapitel in meinem Buch, welches bald erscheinen wird.
Für mich war es immer wahnsinnig schwierig im Hier und Jetzt zu leben. Es fordert enorm viel Übung und ist nicht ganz einfach zu erlernen.
Die Anstrengungen, die man teilweise dafür auf sich nehmen muss, um zu erreichen, im Hier und Jetzt zu leben, sind es jedoch mehr als wert. Das kann ich Ihnen versichern.

Versuchen Sie, alles was Sie tun, bewusst zu tun. Wenn Sie unter der Dusche stehen, konzentrieren Sie sich auf das Wasser, das sich auf ihren Körper ergießt. Versuchen Sie einmal nicht daran zu denken, was Sie im Anschluss tun werden.

Eine Übung, die mir dabei geholfen hat, ist folgende:
Setzen Sie sich für 15 min irgendwo auf eine Bank. Konzentrieren Sie sich nur darauf, was sie gerade im Moment sehen, hören und riechen.
Kämpfen Sie nicht gegen die Gedanken an, die Ihnen dabei in den Sinn kommen. Lassen Sie sie kommen und versuchen Sie diese Gedanken einfach weiter ziehen zu lassen
Den meisten Menschen wird das am Anfang sehr schwer fallen. Ich kann Ihnen aus eigener Erfahrung sagen, dass diese 15 min sehr lang werden können. Aber auch hier gilt: Übung macht den Meister.
Apropos Meister. Abschließend möchte ich Ihnen zum Thema „Hier und Jetzt“ noch eine kleine Geschichte erzählen:

Der Zen-Schüler fragt seine Meister: „Meister, warum bist du eigentlich Meister?“
Da antwortete der Meister: „Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Und wenn ich gehe, dann gehe ich.“
Da sagte der Schüler: „Ja, aber das mache ich doch auch.“
„Nein“, sagte der Meister: „wenn du sitzt, dann stehst du schon. Wenn du stehst, dann gehst du schon. Und wenn du gehst, dann bist Du schon am Ziel.
Und wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich.“

Denken Sie einmal darüber nach.

18. Entschleunigen Sie Ihr Leben!

In einer Welt, in der alles immer möglichst schnell gehen muss, in der Zeit Geld ist, ist es wichtig, dass Sie Ihr Leben von Zeit zu Zeit entschleunigen.
Machen Sie zwischendurch einmal alles bewusst langsam.

Machen Sie eins nach dem anderen! Ich hätte einen Vorschlag für das Unwort des Jahres: Multitasking.
Jemandem, der multitasking-fähig ist, wird nachgesagt, mehrere Dinge gleichzeitig machen zu können. Bitte glauben Sie mir, wenn ich Ihnen sage, dass selbst Frauen nicht dazu in der Lage sind, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen, ohne dass die Qualität jeder einzelnen Aufgabe darunter leidet.
Es ist wesentlich effektiver, eine Aufgabe nach der anderen zu erledigen. Und zudem wesentlich entspannter!

19. Geben Sie sich mit weniger zufrieden!

Viele Menschen, die ein Problem damit haben, zu entspannen, sind ausgesprochene Perfektionisten.

Sie möchten alles hundertprozentig erledigen und sind selten mit dem Erreichten zufrieden. Dabei ist es nahezu unmöglich, eine Aufgabe perfekt zu erledigen.
Es gibt immer noch etwas zu verbessern. Will man alles einhundertprozentig machen, wird man deshalb niemals fertig.
Die so genannte Pareto-Regel besagt, dass 80 % der Ergebnisse eines Projekts in 20 % der gesamten Zeit erreicht werden. Die meiste Arbeit verursachen die restlichen 20 %.
Betrachtet man die Wirtschaftlichkeit, bedeutet das, dass 80 % oftmals vollkommen ausreichend sind. Machen Sie sich das klar! Es wird niemals perfekt!

20. Machen Sie öfter einmal etwas Neues!

Probieren Sie neue Dinge aus. Sagen Sie nicht „Ich kann das nicht“, wenn sie eine Sache vorher noch nicht ausprobiert haben. Sie sind zu viel mehr in der Lage, als Sie glauben.
Waren Sie zum Beispiel schon einmal in einem Kletterwald? Eine wirklich tolle Erfahrung für jung und alt!

© Rainer Sturm / pixelio.de

Indem Sie zwischendurch die Alltagsroutine durchbrechen, aktivieren Sie Ihre Lebensgeister. Das hält Sie jung und lässt Sie entspannter durch den Alltag kommen.
Zudem hat das den angenehmen Nebeneffekt, dass sie weniger das Gefühl haben, die Zeit würde rasen.

Zusatztipp

Neben diesen Tipps, um entspannter durch den Alltag zu kommen, eignen sich auch Entspannungstechniken hervorragend, um ein entspannteres Leben zu führen.

Hier haben sich beispielsweise die Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training als enorm hilfreich erwiesen. Auch Yoga oder die Feldenkraistherapie gelten als anerkannte Entspannungsmethoden.

Nachdem Sie eine Entspannungstechnik erlernt haben, die Ihnen gefällt, sollten Sie diese in Ihren Alltag integrieren. 15 Minuten genügen in der Regel, um deutlich relaxter zu werden.

Hier erfahren Sie mehr über die **Progressive Muskelentspannung:**
http://www.entspannung.psog.de/progressive-muskelentspannung/

Hier erfahren Sie mehr über **Autogenes Training**:
http://www.entspannung.psog.de/autogenes-training/

Schlusswort

Ich hoffe, dass der ein oder andere brauchbare Tipp für Sie dabei war! Selbstverständlich müssen Sie nicht jeden Ratschlag umsetzen. Wir wollen ja nicht, dass diese Entspannungstipps in Stress ausarten!
Ich bin mir jedoch ziemlich sicher, dass Sie zukünftig ein wenig entspannter durchs Leben gehen werden, wenn Sie zwei, drei dieser Ratschläge beherzigen und diese regelmäßig umsetzen.

Vieles müssen Sie einfach als Denkanstoß begreifen. Vielleicht haben Sie soeben erst erkannt, dass bestimmte Verhaltensweisen zu Anspannung führen. Es genügt manchmal schon, sich diese Verhaltensweisen bewusst zu machen und zu hinterfragen. Um Fehlverhalten abzustellen, muss man es zunächst einmal erkennen.

Sie fragen sich, ob ich diese Ratschläge alle selbst befolge? Hier kommt die gute Nachricht: Das spielt für Ihre Entspannung überhaupt keine Rolle! ;-)

Wenn Ihnen dieses kleine E-Book gefallen hat, würde ich mich über eine kurze Rückmeldung freuen. Auch über Verbesserungsvorschläge bin ich dankbar.
Schließlich bin ich mir bewusst, dass dieser kleine Ratgeber weder vollständig noch fehlerlos ist. Und das ist auch gut so (siehe Punkt 19). Schreiben Sie mir doch einfach eine kurze E-Mail an info@psog.de oder nehmen Sie über das Kontaktformular auf www.psog.de Kontakt zu mir auf.

Nach und nach kommen auf www.entspannung.psog.de zudem immer neue Artikel hinzu. Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie den einen oder anderen Artikel lesen würden oder sogar kommentieren.

Jetzt bleibt mir nur noch übrig, Ihnen eine entspannte Woche zu wünschen.

Herzlichst,

Ihr Sebastian Kraemer