

## Mit Shiatsu gegen den Leistungsdruck

**SCHWARZACH** Der Leistungsdruck in Beruf oder Ausbildung gehört für viele Menschen leider zum Alltag. Oft merken wir erst, welchem Druck wir ausgesetzt sind, wenn es zu spät ist. Shiatsu kann dabei helfen, dass es nicht so weit kommt. Einige Praxis-Tipps können ganz einfach zu Hause angewendet werden.

### 1. Den Körper „aufwecken“

Stehen Sie entspannt. Rotieren und schütteln Sie Ihre Handgelenke, um Sie zu lockern. Beginnen Sie sich wahlweise mit den Fingerkuppen, lockeren Fäusten oder Handflächen locker und rhythmisch von Kopf bis Fuß abzuklopfen: Kopf, Schultern, Brustkorb, Arme, Rücken von oben nach unten, rund ums Becken und die Beine. Danach bleiben Sie noch ein paar Minuten ruhig stehen, beide Hände auf dem Bauch ablegen.

### 2. Mehr Achtsamkeit im Alltag

Gönnen Sie sich Auszeiten. Gehen Sie langsam, wenn Sie glauben, es eilig zu haben. Machen Sie Pausen und nehmen Sie bewusst ein paar tiefe Atemzüge an der frischen Luft. Nehmen Sie Mahlzeiten langsam und bewusst zu sich.

### 3. Mit Ressourcen haushalten

Wenn Sie das Gefühl haben, gerade dabei zu sein, wieder Ressourcen aufzubauen, gehen Sie sparsam mit ihnen um. Schauen Sie darauf, dass Sie nicht mehr Energie ausgeben als Sie aufnehmen können. Planen Sie täglich etwas ein, das Ihnen Kraft gibt und das Sie genießen können – das kann ein Spaziergang ebenso sein wie das Anhören Ihrer Lieblingsmusik, eine lange Genuss Dusche oder eine kurze Yoga Einheit.



**Auch eine kurze Yogaeinheit zwischendurch kann bei der Entspannung helfen.**