

# Eine Expertin gibt Tipps: So bekommen Sie Stress in den Griff

Beim Bergischen Wissensforum verriet Heidrun Link Tricks zur Entspannung: am Arbeitsplatz und zu Hause. Was dabei schon ein paar kleine Bewegungen ausmachen und wie wichtig Langeweile ist.

Von Kathrin Schüller

Von wegen entspannt auf dem Stuhl sitzen und nur zuhören. Dazu ließ Referentin Heidrun Link den Zuhörern im Sparkassen-Forum in Solingen am Dienstagabend keine Chance. In der Vortragsreihe Bergisches Wissensforum gab die Stuttgarter Trainerin für Stressmanagement Tipps fürs Wohlbefinden. Ein paar kleine Übungen inbegriffen.

## Die Kernbotschaft

Heidrun Links Kernbotschaft zum richtigen Umgang mit Anspannung: „Bringe dich in einen guten Zustand.“ Denn zu viel Stress kann krank machen. „Die Weltgesundheitsorganisation stuft Stress als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts ein.“ Wenn jemand immer im Urlaub krank wird, war das Stresslevel, also der Cortisolspiegel, vorher dauerhaft zu hoch, nennt sie ein Beispiel.

Zu viel Druck, Angst oder Stress beeinträchtigen die Leistung. „Der präfrontale Lapen im Gehirn wird nicht mehr richtig durchblutet. Wir ha-



Die Besucher zeigten im Forum der Stadt-Sparkasse Solingen vollen Körpereinsatz.

Fotos: Christian Beier

ben keinen Zugang zur Gedächtniszentrale.“

Aber, betont Link im gleichen Atemzug: „Wir brauchen auch Stress. Er ist Energie und bringt uns durch den Tag.“ Was also tun, um die Balance zu finden? „Gehirn an – Stress aus.“ Das war das Thema der Veranstaltung.

## Mal die Perspektive wechseln

Um in einen guten Zustand zu kommen, empfiehlt Link aktiv zwischen verschiedenen Positionen hin- und herzuspringen. „Nehmen Sie mal die Schiedsrichterposition ein. Beobachten Sie von oben.“ In der Ich-Position dagegen geht es um mehr Selbstwahrnehmung und Abgrenzung.

Die Du-Position indes hat etwas Verbindendes. Link beschreibt das mit einem Partybesuch: Je nachdem, wie es einem guttut, kann man sich an den Rand stellen und beobachten, tanzen, flirten oder



Stresstrainerin Heidrun Link vermittelte das Wissen ansteckend unterhaltsam.

den Gastgeber in der Küche fragen: „Kann ich helfen?“

## Die Reset-Taste drücken

„Wenn man abschaltet, wird der zu bewältigende Berg nicht kleiner, aber danach geht es leichter“, sagt Heidrun Link. Deshalb zwischendurch „kurz resettet“. Das kann heißen, zehn Minuten lang aus dem Fenster zu starren. Langeweile

sei die beste Voraussetzung, um bei hoher Belastung kreativ zu werden: „Wir bekommen wieder Zugriff aufs Denken.“ Auch Musik hören kann helfen. „Aber kein Techno“, ausmisten auch, oder staubsaugen.

## Loben Sie sich selbst

„Klopfen Sie sich ruhig mal selbst auf die Schulter“, rät

Link. Denn durch Wertschätzung wird Dopamin ausgeschüttet. „Seien Sie freizügig mit Lob, gegenüber anderen, aber auch bei sich selbst.“ Das dadurch ausgelöste Glücksgefühl hält 24 Stunden an. Eine Minute Wut indes kann das Immunsystem für vier bis fünf Stunden schwächen.

## Bewegung vernetzt Gehirnhälften

Zu den interaktiven Vorträgen von Heidrun Link gehören ein paar kleine Bewegungsübungen, die sich leicht in den Alltag einbauen lassen. Die Stressexpertin hat das Konzept entwickelt und „Link moves“ genannt. Dabei spielt sie mit ihrem Namen und der Bedeutung, die er im Englischen hat: verknüpfen.

Durch Bewegung werden die beiden Gehirnhälften, die rationale für das logische Denken und die emotionale für Kreativität, besser vernetzt, Konzentration, Wahrneh-

mung und geistige Fitness gesteigert.

## Ich- und Du-Übung

► Die rechte Hand macht eine Faust, der Daumen bleibt draußen

► Die linke Hand macht eine Faust, der Zeigefinger bleibt draußen

► Mit dem Zeigefinger immer von sich wegzeigen

## Bergisches Wissensforum

► Mit dem Daumen immer auf sich selbst zeigen

► Die rechte und die linke Hand im Wechsel

## Schwingen

► Hüftbreit stehen

► Die Arme schwingen gegeneinander vor und zurück

► Dabei leicht in die Knie gehen

► Die Hand vorn macht eine Faust

► Die Hand hinten ist gespreizt

► Im Wechsel

## Steigerung:

► Dazu einen Begriff buchstabieren

► Oder zählen, die 2er-Reihe etwa, vorwärts und zurück

► Die Füße im Wechsel gegeneinander nach vorn tippen

## Das Publikum macht mit

Konzentriert verfolgten die Zuhörer im Sparkassen-Forum nicht nur Heidrun Links unterhaltsamen Vortrag, sondern auch die Anweisungen zu den Übungen. Und je mehr sie sich mit Armen und Beinen verhedderten, desto mehr Spaß hatten sie. „Lachen ist gesund“, kommentiert Link trocken – bevor sie das Publikum in den Abend entlässt: „Und bringen Sie sich in einen guten Zustand.“

## Der nächste Vortrag ist am 3. März

Den nächsten Vortrag der Reihe Bergisches Wissensforum im Sparkassen-Forum am Neumarkt in Solingen gibt es übrigens am Dienstag, 3. März. Veranstalter sind die B. Boll Mediengruppe, die Stadt-Sparkasse Solingen und die Veranstaltungsagentur Sprecherhaus. Das Thema an dem Abend Anfang März: „Zukunftsmut“. Der Wirtschaftspsychologe und Gehirnforscher Dr. Carl Naughton zeigt, wie man trotz aller Krisen gelassen und heiter in die Zukunft gehen kann.

Beginn ist um 19.30 Uhr, Einlass ab 19 Uhr, der Eintritt kostet 49 Euro, für Inhaber der ST-Karte, der RGA-Karte sowie Kunden der Stadt-Sparkasse Solingen 39 Euro.