



# Leseprobe

Professor Dr. Eva Asselmann

## Easy Relax

Raus aus der Stressfalle in  
20 Sekunden - Die  
wissenschaftlich erprobte  
Entspannungstechnik

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



---

Seiten: 144

Erscheinungstermin: 12. April 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Tiefenentspannt in 20 Sekunden

Das innovative Entspannungstraining Easy Relax, ermöglicht es in 20 Sekunden blitzschnell, intensiv und gezielt in Stresssituationen zu entspannen. Ein Teufelskreis aus Stress und damit einhergehenden Problemen kann so frühzeitig durchbrochen werden – Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit profitieren enorm. Die Technik lässt sich flexibel überall anwenden – nicht nur auf der Isomatte zuhause (wo man sowieso meist entspannt ist), sondern beispielsweise auch in Meetings, beim Autofahren oder bei kolossaler Überforderung am Schreibtisch. Die Entspannungstechnik wird in mehreren Schritten erlernt. Die einzelnen Entspannungsübungen bauen aufeinander auf und werden schrittweise verkürzt in den Alltag übertragen. Am Ende steht die Fertigkeit, sich selbst in hochstressigen Situationen blitzschnell und intensiv entspannen zu können – bevor die Stressfalle zuschnappt.



### Autor

## Professor Dr. Eva Asselmann

---

Prof. Dr. rer. nat. habil. Eva Asselmann, Jahrgang 1989, ist Professorin für Differentielle und Persönlichkeitspsychologie an der HMU Health and Medical University in Potsdam. Sie forscht zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsförderung und Prävention und beschäftigt sich mit diesen Fragen: Wie verändert sich unsere Persönlichkeit im Laufe des Lebens? Wie

EVA ASSELMANN  
Easy Relax

EVA ASSELMANN

# Easy Relax

Raus aus der Stressfalle  
in 20 Sekunden

ARISTON 

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

#### Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet unter [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

I. Auflage

© 2023 Ariston Verlag in der

Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: wilhelm typografisch

Cover- & Autorinnenfoto: Jens Gyarmaty

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

ISBN: 978-3-424-20283-0

# Inhalt

EASY RELAX – einfach entspannt! .....	7
<b>All about stress</b> .....	9
Was Stress mit uns macht .....	10
Wege aus der Stressfalle .....	21
In 20 Sekunden entspannt – so geht's! .....	30
<b>EASY RELAX: Dein Trainingsprogramm</b> .....	41
Schritt 1: Progressive Muskelrelaxation .....	42
Schritt 2: Entspannung ohne Anspannung .....	54
Schritt 3: Atementspannung .....	57
Schritt 4: Entspannung in allen Lebenslagen .....	60
Schritt 5: Blitzentspannung .....	66
Schritt 6: EASY RELAX bei vorgestelltem Stress .....	69
Schritt 7: EASY RELAX im realen (Stress-)Alltag .....	77
Schritt 8: Entspannt in die Zukunft .....	79
<b>EASY RELAX PLUS: Stressmanagement – so geht's!</b> .....	83
So wird's noch entspannter: Erholungspausen im Alltag .....	84
Die innere Haltung macht's: Wie du gedanklich gelassen bleibst .....	94
Den Alltag clever gestalten: Wie du Stressfallen beseitigst .....	107
Burn-out: Wenn nichts mehr geht .....	124
<b>Deine EASY-RELAX-TOOLS: Vorlagen und How-Tos</b> .....	129
Gleich loslegen mit EASY RELAX .....	130
Referenzen und Literaturtipps .....	135

## EASY RELAX – einfach entspannt!

Du fühlst dich im Alltag oft gestresst? Du wünschst dir, mit beruflichen und privaten Herausforderungen gelassener umzugehen und entspannter zu sein? Immer wenn es darauf ankommt, machen dir Herzrasen und Hitzewallungen einen Strich durch die Rechnung?

Stress verursacht Anspannung, die wiederum das Stresslevel noch weiter pusht. Zwei Treiber, die sich wechselseitig verstärken. Die Folge? Unser Stresspensum wächst, flaut nicht mehr ab und beeinträchtigt mit der Zeit nicht nur unser Wohlbefinden, sondern erhöht auch das Risiko für zahlreiche körperliche und psychische Erkrankungen.

Du möchtest gern etwas ändern, hast schon alles probiert? Nichts hat geholfen? Die Entspannungstechniken, die du bislang getestet hast, dauern dir alle zu lange?

Dieses Buch gibt dir ein absolut alltagstaugliches Anti-Stress-Tool an die Hand: Mit EASY RELAX kannst du in 20 Sekunden blitzschnell, gezielt und intensiv entspannen, sobald allererste Anzeichen körperlicher und mentaler Anspannung auftauchen. Du löst den Druck, bevor die Stressfalle zuschnappt.

EASY RELAX basiert auf der Technik der »Angewandten Entspannung«, einem innovativen Verfahren, das ursprünglich in der kognitiven Verhaltenstherapie entwickelt wurde und stressbedingte Probleme effektiv verringern kann,<sup>1</sup> darunter Angst, Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit, Nervosität und Unruhe, Spannungskopfschmerzen und Migräne, Nacken- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Tinnitus und, und, und ... Die Wirksamkeit der Technik

wurde wissenschaftlich vielfach bestätigt. Damit steht dir nicht nur ein effektives, sondern auch ein professionell erprobtes Tool zur Verfügung.

In Teil 1 des Buches erfährst du, was Druck und Anspannung mit Psyche und Körper machen und an welchen Stellschrauben du drehen kannst, um der Stressfalle frühzeitig zu entkommen.

In Teil 2 findest du eine ausführliche Step-by-Step-Anleitung, wie du die EASY-RELAX-Technik zu Hause ganz einfach erlernen kannst. Alle Entspannungsschritte werden anschaulich erklärt. Anleitungstexte zum Einsprechen oder wechselseitigen Vorlesen ermöglichen dir, sofort mit dem Üben zu starten.

In Teil 3 bietet EASY RELAX PLUS ein Kurzcoaching zum erfolgreichen Stressmanagement – von Pausen machen bis Grenzen setzen. Erprobte Strategien, die du nach deinem ganz individuellen Bedarf einsetzen kannst.

Teil 4 hält Vorlagen für Entspannungs- und Stresstagebücher für dich bereit, mit denen du dein Stressverhalten und deine Trainingserfolge tracken kannst.

Lass dich ein auf den Weg aus dem Stress, probiere aus, was zu dir passt, und freue dich auf mehr Entspannung in der Zukunft – und damit mehr Lebensqualität und Raum für deine persönlichen Ziele und Träume!



# All about stress

# Was Stress mit uns macht

*»Weiter, höher, schneller – im Sport ständige Motivation,  
im Alltag Vorstufe zum Burn-out.«*

Helmut Glaßl, Aphoristiker

»Keine Zeit – bin im Stress!« So oder so ähnlich könnte die Headline zu unserem Alltag oft aussehen. Stress ist ein Massenphänomen unserer Zeit. Er betrifft uns alle – deswegen liest du vermutlich auch dieses Buch. Häufig betrachten wir Stress als ein lästiges Übel von außen, dem wir als passive Opfer hilflos ausgesetzt sind. Doch das stimmt so nicht! Auch wenn sich Stress nicht gänzlich vermeiden lässt, können wir einiges dafür tun, damit er im Alltag nicht die Oberhand gewinnt. Es gibt wirksame Techniken, mit denen du der Stressfalle entkommen kannst. Um sie geht es in diesem Buch.

## Stress als Überlebensprinzip

Es mag seltsam klingen, doch Stress ist nicht grundsätzlich schlecht, sondern gut, ja sogar überlebenswichtig! Er sorgt dafür, dass unser Körper alle seine Kräfte bündelt, damit wir die Anforderungen, die uns begegnen, auch tatsächlich bewältigen können. Denken wir nur an den berühmten Säbelzahn tiger, auf den unsere Vorfahren in Windeseile reagieren mussten, um zu überleben. Stress beflügelt uns, treibt uns zu Höchstleistungen an, allerdings – und auch das ist wahr – nur bis zu einem gewissen Punkt.

Problematisch wird Stress, wenn er zu stark wird, zu oft auftritt oder langfristig anhält. Und das ist in unserer ambitionierten Leistungsgesellschaft bekanntlich die Regel und nicht die Ausnahme: Nonstop werden wir mit Informationen, Aufgaben und Problemen geflutet. Der Strom reißt einfach nicht ab, und so hat unser Körper keine Chance mehr, seinen Akku wieder aufzuladen. Irgendwann sind die Ressourcen aufgebraucht und unsere Energiespeicher leer. Chronische Erschöpfung, körperliche Erkrankungen und psychische Störungen können die Folge sein. Im schlimmsten Fall brennen wir vollständig aus, bis gar nichts mehr geht.

#read more: »Burn-out: Wenn nichts mehr geht«, Seite 124.

## Wissen to go

### Immer mehr Menschen fühlen sich gestresst!

Das bestätigen auch die Ergebnisse einer repräsentativen Studie, die kürzlich in Deutschland durchgeführt wurde:<sup>2</sup> Während 2013 noch ein Fünftel der Befragten angab, häufig gestresst zu sein, war es 2021 bereits ein Viertel. Der Stresspegel nahm bei Männern besonders stark zu, insgesamt fühlen sich Frauen aber gestresster. Jeder fünfte Mann klagt inzwischen über extremen Stress – und sogar jede dritte Frau!

Als Wurzel allen Übels nennen die Befragten meist Ausbildung oder Arbeit (47 %), gefolgt von hohen Ansprüchen an sich selbst (46 %) und Krankheit ihrer Liebsten (30 %). Gerade der letzte Punkt nahm im Zuge der COVID-19-Pandemie Fahrt auf. In der Kategorie »häufige Stressursachen« stehen familiäre Konflikte (26 %), die ständige Erreichbarkeit durch Smartphone und Social Media (25 %), zu viele Termine (24 %), Pendeln und Verkehr, Haushalt, Kindererziehung, finanzielle Sorgen und die Pflege von Angehörigen ganz oben. Im

Vergleich zu Männern fühlen sich Frauen wesentlich gestresster durch perfektionistische Ansprüche an sich selbst, Konflikte im Familienkreis und Care-Arbeit.

Stressfaktor Nummer eins ist für viele also die Arbeit. Nur logisch also, dass sich Erwerbstätige vermehrt gestresst fühlen und der Stresspegel erst nach dem Renteneintritt absinkt. Besonders alarmierend: Stressgeplagten geht es gesundheitlich deutlich schlechter als entspannten Menschen – ein Zusammenhang, der mit dem Alter zunimmt.

Fazit: Es lohnt sich daher, das Stressproblem frühzeitig anzugehen, ehe die gesundheitlichen Folgen eskalieren.

## Im Außen: Was uns stresst

Stress entsteht in Situationen, die uns gefühlt oder tatsächlich überfordern. Er wird durch äußere Reize wie Hitze, Kälte, Nässe oder Lärm ausgelöst, ebenso durch körperliche Empfindungen wie Hunger, Durst oder Schmerzen. Besonders belastend wirken kann Stress in Form von Zeitdruck und Überforderung, bei Jobverlust, finanziellen Nöten oder Wohnungslosigkeit sowie bei Konflikten, Mobbing, Einsamkeit, Liebeskummer oder dem Tod eines Angehörigen. Die Liste ließe sich endlos fortführen, du kennst das Spiel ...

Diese sogenannten Stressoren unterscheiden sich nicht nur in ihrer Qualität, sondern auch in ihrer Dauer und Intensität. Während sich chronischer Alltagsstress über Wochen, Monate oder Jahre ziehen kann, sind traumatische Ereignisse oft schnell vorüber, dafür aber so intensiv, dass Betroffene noch Jahre später darunter leiden.

Stress kann schwerwiegende Langzeitfolgen haben, vor allem wenn er früh im Leben auftritt. Aus der Wissenschaft weiß man, dass Menschen, die schon als Kind starkem Stress ausgesetzt wa-

ren, bis ins Erwachsenenalter hinein deutlich sensibler auf Belastungen reagieren.<sup>3</sup> Viele körperliche Vorgänge, darunter der Ablauf von Entzündungsprozessen sowie die Funktionsweise der HPA-Achse, sind bei ihnen verändert.<sup>4,5</sup> Die HPA-Achse (Kurzform für Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse) ist das biologische Stresssystem, das steuert, wie unser Körper auf Belastungen reagiert. Früher Stress scheint sich ungünstig auf die Gehirnentwicklung und andere Organe auszuwirken, wodurch die Anfälligkeit für stressbedingte Erkrankungen dauerhaft steigt.

Last but not least unterscheiden sich Menschen erheblich darin, was sie als stressig empfinden. Während die einen bei 40 Grad Hitze die Sonne genießen, fühlen sich andere so strapaziert, dass sie fürchten, gleich zu kollabieren. Aufgaben, die manche langweilig finden, stellen für andere eine kolossale Überforderung dar. Kurzum, was uns stresst, ist individuell extrem verschieden.

## Im Innen: Wie wir auf Stress reagieren

Stress zeigt sich auf vier verschiedenen Ebenen: der körperlichen, der gedanklichen, der gefühlsmäßigen und der verhaltensbezogenen. In unserem **Körper** löst Stress eine Vielzahl an Prozessen aus, um maximale Energie für Angriff oder Flucht bereitzustellen: Unser Herz rast, und der Blutdruck steigt. Zentral wichtige Strukturen wie Gehirn, Herz und Muskeln werden stärker durchblutet – Haut, Hände und Füße dafür weniger. Unsere Bronchien weiten sich, und wir atmen schneller, sodass unser Körper mehr Sauerstoff aufnehmen kann. Unsere Muskelspannung erhöht sich, damit wir stark und reaktionsschnell sind, während nicht lebensnotwendige Vorgänge wie Verdauung oder Libido zurückgefahren werden.

Bei Stress schießen uns typische **Gedanken** durch den Kopf wie »Ich Trottel!« oder »Ich kann nicht mehr!« Wir machen uns Vorwürfe oder grübeln, können nicht anders, als über ein und dieselbe Sache

