

# Stressbewältigung geschieht im Kopf

Mentalcoach Karin Ettliger zeigte in einem Vortrag vor der Herzgruppe Fürstenland auf, wie mit einfachen Mentaltechniken erfolgreich Stress abgebaut, der Alltag verändert und positiver gestaltet werden kann.

**UZWIL.** Die vor acht Jahren gegründete Herzgruppe Fürstenland hat sich als Selbsthilfegruppe etabliert. Die Gruppe zählt über 30 Mitglieder, die von Physio- und Herztherapeutinnen trainiert werden mit dem Ziel, die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Die Mitglieder wurden zu einem Vortrag zum Thema «Umgang mit

Stress» mit Mentalcoach Karin Ettliger, Romanshorn, eingeladen. Die Referentin erklärte, was bei Stress im Hirn passiert und wie er die Handlungsfähigkeit beeinflusst. Ausserdem wies sie auf die Bedeutung einer vitalstoffreichen Ernährung hin. Sie forderte dazu auf, sich mit ausgestrecktem Arm und erhobenen Daumen um die eigene

Achse zu drehen. Dabei sollte der Endpunkt der Drehung fixiert werden. Nach geistiger Vorbereitung gelang in der Wiederholung den meisten eine grössere Drehung.

Im weiteren mussten die Teilnehmenden mit geschlossenen Augen ihre Befindlichkeit bewerten nach einer Skala. Dann zeigte Karin Ettliger Bilder, die Har-

monie, Glück und Freude widerspiegeln. Nach dem Bodyscanning beurteilten alle ihre Befindlichkeit als besser. Die Bilder von Zerstörung, Hass und Gewalt beeinflussten den Gefühlszustand negativ. Karin Ettliger betonte, dass die Bilder in den Medien mehr belasten als befreien.

Deshalb empfahl sie einen kritischen Umgang. Mit einer

einfachen Atemtechnik führte die Fachfrau die Gruppe wieder in einen positiven Gemütszustand. Richtiges Atmen sei von grosser Bedeutung für den unmittelbaren Stressabbau, sagte sie. Oft erschwere allein der selbst erzeugte Druck «ich muss noch...» – statt «ich tue noch...» den Alltag. Positive Formulierungen wirkten motivierend. (ei)