Stress und Angst? So gehst du damit um! Deine Superkräfte gegen den Alltag

Stress und Angst sind völlig normal, aber sie können uns ganz schön zusetzen, besonders in hektischen Zeiten. Was hilft, ist oft nicht nur ein langer Spaziergang, sondern auch kreative Techniken, die du dir schnell aneignen kannst.
In dieser Übersicht findest du ein paar einfache Übungen und Tricks, die nicht nur in der Realität, sondern auch in Filmen und Serien gegen Stress und Angst genutzt werden. Probiere sie aus - vielleicht entdeckst du deine ganz eigene Superkraft!

Was macht die Angst in unserem Körper?

Angst kann sich an verschiedenen Stellen in unserem Körper zeigen:

Überall: Wir fühlen uns heiß oder kalt

Kopf: fühlt sich schwindelig an oder schmerzt

Atem: geht rascher und flacher

Bauch: macht weh, wir müssen auf die Toilette

Haut: fühlt sich klamm an, manchmal bricht Schweiß aus

Augen: weiten sich

Herz: Schlägt schneller:

Arme und Beine: wacklig wie Pudding oder ganz angespannt

Meditation
Dr. Strange - “Doctor Strange”, 2016

Dr. Stephen Strange lernt während seines Trainings bei den Meistern der Mystischen Künste, durch Meditation und Atemtechniken seinen Geist zu beruhigen und zu fokussieren. Auch wenn es um Magie geht, basieren die Techniken auf echten Meditationstechniken.

Übung: Visuelle Meditation (Gedankenreise)

1. Setze dich an einen ruhigen Ort und schließe die Augen
2. Atme tief ein und aus
3. Stell dir einen friedlichen Ort vor (z.B. einen Wald)
4. Visualisiere, wie du dort bist, was du siehst,hörst und fühlst.
5. Verweile 5-10 Minuten in dieser Vorstellung und kehre dann langsam zurück.

Diese Übung hilft Stress abzubauen und Klarheit zu gewinnen.

Sport & Körperliche Aktivität
Creed - “Creed”, 2015

Boxen wird hier nicht nur als körperliches Training, sondern auch als Möglichkeit gezeigt, innere Unruhe und Stress abzubauen. Intensive Bewegung kann tatsächlich helfen, den Körper zu entspannen und den Kopf frei zu bekommen.

Übung: Kurzes, intensives Workout (Stressabbau)

1. Wähle eine Übung wie Liegestütze, Seilspringen oder Laufen.
2. Mache sie für 5 Minuten mit hoher Intensität.
3. Konzentriere dich nur auf deinen Körper und deinen Atem.
4. Lass den Stress durch die Bewegung abfließen.

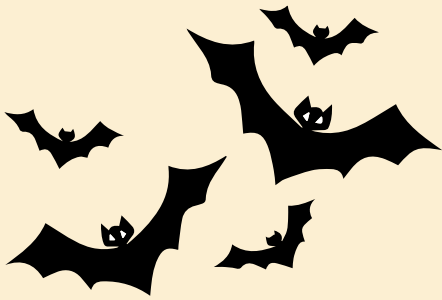
Bewegung hilft, Stresshormone abzubauen und Glückshormone freizusetzen.

Konfrontation & Exposition
Batman Begins, 2005

Bruce Wayne konfrontiert sich absichtlich mit seiner größten Angst – Fledermäuse. Konfrontationstherapie ist tatsächlich eine anerkannte Methode zur Behandlung von Angststörungen.

Übung: Angstkonfrontation (Step-by-Step-Methode)

1. Schreibe deine Ängste auf und bewerte sie auf einer Skala von 1 bis 10.
2. Wähle eine Angst mit einer niedrigen Zahl und setze dich ihr bewusst aus.
3. Bleibe in der Situation, bis die Angst nachlässt.
4. Steigere dich langsam zu schwierigeren Ängsten.



Diese Methode hilft, Ängste schrittweise abzubauen.

Achtsamkeit und Erdung
Euphoria, 2019

In Euphoria sieht man, wie die Charaktere durch stressige Situationen navigieren. Eine einfache Technik zur Erdung hilft, Panikgefühle zu mindern.

Übung: 5-4-3-2-1 Technik

5 Dinge: Schau dich um und nenne 5 Dinge, die du sehen kannst.
4 Dinge: Nenne 4 Dinge, die du fühlen kannst (z. B. Kleidung auf der Haut, Stuhl unter dir).
3 Dinge: Nenne 3 Dinge, die du hören kannst.
2 Dinge: Nenne 2 Dinge, die du riechen kannst.
1 Sache: Nenne 1 Sache, die du schmecken kannst (z. B. ein Kaugummi, ein Bonbon).

Diese Methode hilft, sich mit dem Hier und Jetzt zu verbinden, wenn man überfordert ist.

Stress Stopper
Jane The Virgin, 2014

Wenn Jane vor großen Entscheidungen steht, sich von Stress oder Wut überwältigt fühlt, nutzt sie die CALM-Methode, um ihren Kopf frei zu bekommen. Sie erinnert sich an Dinge, die sie glücklich machen und findet so schnell wieder zu ihrer inneren Ruhe.

Übung: CALM (Ruhe)

1. Überlege dir zu jedem Buchstaben etwas, das dich glücklich macht.

Beispiel aus der Serie:

C- Cheese (Essen); **A-** Abuela (Oma); **L-**Lists; **M-** Mateo (Sohn)

Diese Übung hilft ihr, in stressigen Momenten mehr Kontrolle und Ruhe zu finden, indem sie sich bewusst auf das Positive konzentriert.

Superhero Pose
Grey´s Anatomy, 2005

Die Ärzte in Grey’s Anatomy stellen sich vor wichtigen Operationen oder emotional belastenden Momenten in die Superhero-Pose: Hände auf die Hüften, Brust raus, Kopf hoch. Diese Haltung verleiht ihnen das Gefühl, stark und unbesiegbar zu sein – bereit, jede Herausforderung zu meistern.

Übung: Superhelde-Pose

Stell dich aufrecht hin, stelle deine Füße schulterbreit auseinander und lege deine Hände an die Hüften. Zieh deine Schultern zurück und halte den Kopf gerade. Schau geradeaus und atme tief und ruhig.

Sie hilft, das Selbstvertrauen zu steigern und Stress abzubauen. Studien haben gezeigt, dass diese Pose das Gefühl von Kontrolle und Sicherheit erhöht.

Kreativität und Selbstausdruck
To All the Boys I´ve Loved Before, 2018

Lara Jean nutzt Schreiben, um ihre Emotionen zu verarbeiten und ihre Ängste zu überwinden. Kreativität ist ein toller Weg, um den Kopf zu befreien und Stress zu lindern.

Übung: Kreatives Schreiben oder Zeichnen

- Setze dich hin und schreibe oder zeichne für 10 Minuten lang, was dir durch den Kopf geht.
- Lass deinen Gedanken freien Lauf, ohne dich selbst zu bewerten.

Dies hilft, Emotionen zu ordnen und den Stress abzubauen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass alle Techniken ihre Berechtigung haben, um Stress und Angst zu bewältigen. Ob durch körperliche Aktivität, Atemübungen oder kreative Ausdrucksformen – es gibt viele Ansätze, die helfen können.
Wichtig ist auch, dass wir in stressigen Zeiten bewusst digitale Medien reduzieren. Der ständige Informationsstrom kann zusätzlichen Druck erzeugen, daher ist es oft hilfreich, das Handy mal wegzulegen.
Jeder muss seinen eigenen Weg finden, um mit Stress umzugehen, aber regelmäßig angewandte Techniken helfen, den inneren Ausgleich zu finden und das eigene Wohlbefinden zu stärken.