

Nervosität - wenn das Nerven- kostüm flattert.

ALEXANDER TROST ist Trainer und Autor aus Leidenschaft. Mit über 150.000 verkauften Büchern und weit über 80 Fortbildungen kann er wie kaum ein anderer Synergie-Effekte erzeugen. Seine große Stärke ist es, komplexe Sachverhalte verständlich zu machen und dies humorvoll und engagiert zu vermitteln. Mehr Tipps und Tricks erhalten Sie in meinem Workshop.

Zwerchfellatmung üben

Beruhigen Sie Ihr Nervensystem durch tiefe, langsame Atemzüge. Legen Sie eine Hand auf die Brust und die andere auf den Bauch. Atmen Sie tief durch die Nase ein und lassen Sie Ihren Bauch sich heben, während Sie Ihre Lungen mit Luft füllen.

Atmen Sie langsam durch den Mund aus und lassen Sie den Bauch sinken. Wiederholen Sie dies mehrere Minuten lang und konzentrieren Sie sich dabei auf das Gefühl, wie der Atem in Ihren Körper hinein- und wieder herausströmt.

▼ Es gibt Situationen, die machen jeden nervös, man fühlt sich überfordert oder hat Angst vor dem Ergebnis.

Wenn Ihnen dabei schwindlig wird oder Sie Sterne sehen, setzen Sie sich hin und atmen Sie normal weiter. In diesem Fall haben Sie zu schnell und zu stark geatmet und hyperventiliert. Warten Sie einen Moment, dann geht es vorbei.



FOTO: ALEXANDER TROST GRAFIKEN: DALL-E2 TEXT ALEXANDER TROST WWW.ATROST.DE

Progressive Muskelentspannung

Bei dieser Technik werden verschiedene Muskelgruppen angespannt und entspannt, um körperliche Anspannung abzubauen und Entspannung zu fördern.

Beginnen Sie an den Füßen und arbeiten Sie sich den Körper hinauf, indem Sie jede Muskelgruppe für einige Sekunden anspannen und dann wieder entspannen.

Achten Sie auf das Gefühl der Entspannung in jedem Muskel, wenn Sie die Spannung lösen. Wenn Sie Schmerzen verspüren, brechen Sie die Übung in diesem Körperteil ab.

Eine subtile Methode ist es, die Zehen zusammenzuziehen, das bemerkt niemand außer ihnen.

Erden Sie sich.

Um sich zentriert und mit Ihrem Körper verbunden zu fühlen, konzentrieren Sie sich auf die körperlichen Empfindungen Ihrer Füße auf

dem Boden oder Ihres Körpers auf einem Stuhl.

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Baum, dessen Wurzeln tief in die Erde reichen und Ihnen Stabilität und Halt geben.

Kraftvolle Pose

Eine selbstbewusste und offene Körperhaltung kann dazu beitragen, dass Sie sich sicherer und weniger nervös fühlen.

Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander, stützen Sie Ihre Hände auf Ihre Hüften und öffnen Sie Ihren Brustkorb. Halten Sie diese Pose ein bis zwei Minuten lang, atmen Sie tief ein und lassen Sie Ihren Körper das Gefühl von Selbstvertrauen und Stärke aufnehmen, das diese Haltung ausstrahlt.

Schauen Sie sich Power-Posen von Frauen und Männern an, die Sie für

ihre Ruhe und ihr Selbstvertrauen bewundern.

KONZENTRATION UMFASST NOCH VIEL MEHR BEREICHE, ALS HIER BESCHRIEBEN. IN MEINEM WORKSHOP, ERFAHREN SIE NOCH WEITERE PRAKTISCHE TIPPS, DIE IHNEN HELFEN WERDEN.

Achtsam bewegen und langsam sprechen

Machen Sie sanfte, achtsame Bewegungsübungen wie Yoga, Tai Chi oder Qi Gong oder sprechen Sie bewusst langsam. Diese Aktivitäten

können dazu beitragen, den Geist zu beruhigen, Verspannungen zu lösen und die Verbindung zu Ihrem Körper zu verbessern. Konzentrieren Sie sich auf das Gefühl jeder Bewegung und Ihrer Stimme und lassen Sie Ihre Nervosität verschwinden, während Sie präsenter werden und Ihren Körper besser wahrnehmen.

Regelmäßiges Üben hilft Ihnen, diese Übungen auch dann durchzuführen, wenn Sie emotional aufgewühlt sind. ◀

Weitere Workshops und Vorträge unter: www.atrost.de

