

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

1. 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