

Ihr großer **vital**-Test



Welche Entspannungs- Methode passt zu mir?

Dem Stress sinnvoll begegnen

ZUM HERAUSTRENNEN

Der große Selbst-Test. Diesmal:

Wie schalte ich am besten ab?

Ruhestifter gibt es schließlich viele. Wenn Sie jedoch wissen, ob Sie Ihre Umgebung hauptsächlich beobachten, ihr genau zuhören oder sie lieber erspüren, finden Sie schneller die ideale Technik für sich. Unser Test verrät Ihnen deshalb, welchem Ihrer Sinne Sie in dieser Hinsicht am meisten vertrauen können.

MEHR AUF WWW.VITAL.DE/ENTSPANNUNG
ZAHLREICHE INFORMATIONEN ZUM THEMA
FINDEN SIE AUCH AUF UNSERER WEBSEITE

VITAL-MINI-ABO

Testen Sie drei Monate vital frei Haus

- 30 % gegenüber dem Einzelkauf sparen
- Wunschgeschenk als Dankeschön
- Kein Risiko: Abo ist jederzeit kündbar

Jetzt alle Vorteile sichern:

telefonisch unter **040/2103-1371** oder
online unter **shop.jalag.de**

NÄCHSTE FOLGE

Den 15. Test unserer Serie finden Sie in der November-Ausgabe von **vital** (ab 12.10.16 im Handel):

„Warum ist meine Haut so trocken?“

Typgerecht entspannen

Wir nutzen ständig alle fünf Sinne. Doch einen (oder zwei) dieser Wahrnehmungskanäle bevorzugen wir. Um **mehr Achtsamkeit und Gelassenheit** zu entwickeln, sollten wir möglichst unseren „Lieblingssinn“ nutzen – über die Augen, Ohren oder den Körper. Finden Sie heraus, womit Sie am besten zurechtkommen

So geht es vielen

Das Angebot ist riesig. Umso öfter passiert es, dass wir hoffnungsvoll eine Entspannungstechnik ausprobieren. Und dann nervöser als zuvor feststellen: funktioniert nicht. Die inneren Bilder, Töne oder Bewegungen, die Gelassenheit versprochen, fühlen sich irgendwie falsch an. Häufigster Grund: Der Ruhestifter passt nicht optimal zum Wahrnehmungs-Typ. Wer vor allem seine Augen nutzt (visueller Typ), kommt anders zur Ruhe als „Ohren-Menschen“ (akustischer Typ) oder Körperbewusste (kinästhetischer Typ).

So hilft vital

Die Testfragen sprechen Zusammenhänge an, in denen sich meist recht klar zeigt, ob Sie im Alltag eher Ihren Augen, Ihren Ohren oder Ihrem Körpergefühl vertrauen. Das heißt natürlich nicht, dass Sie die anderen beiden „Kanäle“ nicht nutzen. Einer von diesen dreien dominiert jedoch. Unser Test zeigt, welcher Sinn das bei Ihnen ist.

So funktioniert der Test

Kreuzen Sie bei jeder Frage immer die spontane Antwort an, die am stärksten auf Sie zutrifft. Zählen Sie am Ende zusammen, wie oft Sie A, B oder C angekreuzt haben. In der Auflösung rechts erfahren Sie dann alles Weitere über Ihren Wahrnehmungstyp und die passenden Entspannungsmethoden.

Test

Welche Antworten beschreiben Sie am besten?

Womit fängt bei Ihnen morgens der Tag an, wenn Sie frei haben?

- ☐ Ich schalte das Radio ein. Musik bringt mich in Schwung. **B**
- ☐ Ich öffne das Fenster und lasse meinen Blick in die vertraute Umgebung schweifen. **A**
- ☐ Ich gehe gleich unter die warme Dusche und creme mich danach ein. **C**

Eine neue Kollegin hat ihren ersten Tag. Wie fällt Ihr erster Eindruck aus?

- ☐ Was für eine tolle Erscheinung! Sie hat ihren Stil gefunden. **A**
- ☐ Sie hat eine freundliche, klare Stimme. Sie meint auf jeden Fall, was sie sagt. **B**
- ☐ Ihr Händedruck war ein bisschen schüchtern. Aber man merkt, dass sie Sport treibt. **C**

Wie würden gute Freunde Sie beschreiben?

- ☐ Sie lebt und handelt nach ihrem Bauchgefühl, besitzt eine gute Körperwahrnehmung. **C**
- ☐ Sie ist eine gute Beobachterin, die in einprägsamen Bildern spricht und denkt. **A**
- ☐ Sie hat immer für alle ein offenes Ohr und hört aufmerksam zu. **B**

Sie stöbern in einem Buchladen: Wann greifen Sie vermutlich zu?

- ☐ Wenn mich die Farbe und/oder das Foto des Buchcovers sofort anspricht. **A**
- ☐ Wenn der Titel und/oder der Name des Autors interessant klingt. **B**
- ☐ Ich nehme einfach mehrere Bücher in die Hand und folge meinem Bauchgefühl. **C**

en



Spätabends ruft eine gute Freundin an. Warum spüren Sie sofort, dass etwas nicht stimmt?

- ☐ Das höre ich am Klang ihrer Stimme. B
- ☐ Ich habe sofort ihr verzweifelter Gesicht vor Augen. A
- ☐ Klingelt so spät noch das Telefon, habe ich gleich einen Kloß im Hals. C

Worauf achten Sie am meisten, wenn Sie sich mit jemandem unterhalten?

- ☐ Ich achte auf ihre/seine Körperhaltung und darauf, wie sie/er sich bewegt. C
- ☐ Ich achte auf ihre/seine Stimme, die Tonlage und die Sprechgeschwindigkeit. B
- ☐ Ich achte darauf, ob sie/er Blickkontakt aufnimmt und ihn (aus)halten kann. A

Was wird bei Ihnen durch Ihre Stimmung am stärksten beeinflusst?

- ☐ Mein Kleidungsstil A
- ☐ Meine Stimme B
- ☐ Meine Körperhaltung C

Welche Redewendungen benutzen Sie häufig?

- ☐ „Das klingt gut.“, „Das hört sich gut an.“, „Ich stimme zu.“ oder „Ich bin ganz Ohr.“ B
- ☐ „Ich mache mir ein Bild.“, „Ich bilde mir ein.“ oder „Etwas unter die Lupe nehmen.“ A
- ☐ „Das fühlt sich gut an.“, „Das geht mir unter die Haut.“ oder „Das kann ich nachfühlen.“ C

Was hiervon würde Ihnen besonders leicht fallen?

- ☐ Eine Sitzzecke oder Sofaland-schaft gestalten, wo es alle bequem und gemütlich haben. C
- ☐ Für eine Feier die passende Musikmischung in der richtigen Lautstärke zusammenstellen. B
- ☐ Ein schön komponiertes Gericht dekorativ auf einem hübschen Teller anrichten. A

Welche Inhalte merken Sie sich am schnellsten und behalten Sie am besten?

- ☐ Bilder, Fotos, Grafiken und Symbole bleiben bei mir hängen. A
- ☐ Ich muss Dinge (an)hören oder mir selbst (mehrmals) vor-sprechen, um sie zu behalten. B
- ☐ Was ich behalten will, muss ich „begreifen“, also möglichst selbst ausprobieren. C

Sie kommen allein zu einer Feier, wo Sie nur die Gastgeber kennen. Wie verhalten Sie sich?

- ☐ Ich versuche, mich nützlich zu machen, z. B. die Garderobe an-nehmen oder beim Büffet helfen. C
- ☐ Ich höre einfach zu, worüber sich die anderen Gäste unterhalten. B
- ☐ Ich hole mir etwas zu trinken und beobachte erstmal genau, was passiert. A

Nicht lange nachdenken: Was fällt Ihnen ein, wenn Sie das Wort „Meer“ lesen?

- ☐ Ich höre gleich das Rauschen der Wellen, Möwenkreischen und eine Schiffshupe. B
- ☐ Ich sehe sofort türkisblaues Wasser, auf dem sich die Sonne spiegelt, Palmen und Strand. A
- ☐ Ich spüre den Sand zwischen den Zehen, auf der Luftmatratze das sanfte Auf und Ab der Wellen. C



So komme ich zur Ruhe

Wer regelmäßig bewusst entspannt, bewahrt im Alltag einen kühlen Kopf und kann mit der Zeit immer besser **in den Relax-Modus umschalten**.
Die drei Wahrnehmungstypen und ihre passenden Ruhestifter



Mein Lieblingssinn:

Zählen Sie zusammen, wie viele A-, B- und C-Antworten Sie angekreuzt haben. Mit der Tabelle unten behalten Sie den Überblick. Der Buchstabe, der bei Ihnen überwiegt, führt Sie rechts zu Ihrem persönlichen Wahrnehmungstyp und den Methoden, von denen Sie am besten profitieren.

Hinweis: Haben Sie zwei Buchstaben, zum Beispiel A und B, (fast) gleich häufig angekreuzt? Dann sind Sie vielleicht sowohl ein Augen- als auch ein Ohrenmensch. Sollte Ihnen eine „visuelle“ Technik nicht so recht gefallen, können Sie problemlos zu einem „akustischen“ Ruhestifter wechseln.

A	_____
B	_____
C	_____

A Der visuelle Typ
Mit Ihren „großen Augen“, die alles genau beobachten, bezauberten Sie vermutlich schon als Kind. Damals haben Sie gern gemalt, tun es vielleicht bis heute. Auch die Kamera Ihres Smartphones nutzen Sie viel, um Dinge zu fotografieren und zu filmen, die Ihnen „ins Auge fallen“. Brauchen Sie mal eine Auszeit, beamten Sie sich mit einem Tagtraum aus dem Alltag. Anhand eines Bildes oder einer Grafik können Sie auch komplexe Inhalte mit einem Blick erfassen. Eine neue Situation brauchen Sie nur eine Zeit lang beobachten, dann erkennen Sie wiederkehrende Muster und wissen, worauf es jetzt ankommt. Ihre bildhafte Sprache bietet viele visuelle Anknüpfungspunkte, die sich auch Zuhörer gut einprägen können. **So entspannen Sie am besten:** mit Fantasiereisen. Anregungen finden Sie z. B. in dem Buch „Fantasiereisen, Entspannungsreisen, Traumreisen“ von Kerstin Ursula Lang (BoD – Books on Demand, 120 Seiten, 12,80 Euro). Auch gut geeignet: Farb- oder Chakrenmeditation. Dabei stellen Sie sich vor, wie Ihr Körper nacheinander von unterschiedlichen Farben umhüllt wird, z. B. vom Beckenboden (Rot) über das Herz (Grün) bis hin zur Stirn (Violett).

B Der akustische Typ
Liefen in Ihrer Kindheit Märchenplatten, Radiosendungen oder Hörspiel-Kassetten, war alles andere unwichtig. Auch heute greifen Sie lieber zu Hörbüchern als zur gedruckten oder digitalen Ausgabe. Ein Leben ohne Musik – für Sie kaum vorstellbar. An wichtige Gespräche erinnern Sie sich zum Teil wortwörtlich. Freunde, Kollegen und Verwandte schätzen Sie dafür, dass Sie Ihnen regelmäßig „Ihr Ohr leihen“ und Ihnen aufmerksam zuhören. Sie können oft schon an der jeweiligen Stimmlage erkennen, in welcher Gemütsverfassung sich Ihr Gegenüber gerade befindet. Mit offenen Ohren wenden Sie sich anderen zu und lassen sich gern etwas sagen. **So entspannen Sie am besten:** mit autogenem Training. Dabei hören Sie z. B. von CD Formeln wie „Ich atme tief und ruhig.“ Oder „Mein rechter Arm wird warm und angenehm schwer.“ Befolgen Sie diese Anweisungen, schaltet Ihr vegetatives Nervensystem automatisch in den Ruhe-Modus. Studien zeigen, dass den Ohrenmenschen stumme oder halblaute Selbstgespräche („Ich bleibe entspannt.“) helfen. Bei Ihnen wirken auch akustische Ruhestifter wie Walgesänge, Meeresrauschen und andere Naturgeräusche (im Fachhandel).

C Der kinästhetische Typ
Sie brauchen Körperkontakt. In den Arm genommen zu werden beruhigt Sie mehr als tröstende Worte (Typ B) oder eine aufmunternde Postkarte (Typ A). Eine Umarmung oder ein Kuss zur Begrüßung, ein fester Händedruck, große Gesten, die das Gesagte unterstreichen – das ist Ihre Art. Sie kennen und spüren Ihren Körper gut, wissen, was er braucht und Ihnen „sagen“ will. An der Körpersprache Ihres Gegenübers erkennen Sie, wie er oder sie sich gerade fühlt. Wenn Sie Dinge beim Lernen in die Hand nehmen, „be-greifen“ können, merken Sie sich alles besser. Sie lieben die Bewegung und können Ihrem Bauchgefühl 100-prozentig vertrauen. **So entspannen Sie am besten:** mit progressiver Muskelrelaxation, kurz PMR, entwickelt in den 1930-er Jahren von dem US-amerikanischen Arzt Edmund Jacobsen. Ihre Wirksamkeit belegen zahlreiche Studien. Bei der PMR spannen und entspannen Sie nacheinander die verschiedenen Muskelpartien. Hintergrund: Bei Stress verkrampfen Teile der Skelettmuskulatur. Neben PMR profitieren kinästhetische Typen am meisten von Atemübungen, (Lach)Yoga, Tai-Chi oder Qigong.