



Ob im Beruf oder zu Hause: Auch die «Relativitätsfrage» hilft, schwierige und stressige Situationen zu meistern. GETTY IMAGES

# Weniger Stress dank Entspannungs-Techniken

ZÜRICH. Im Berufsalltag sind die Anforderungen stark gestiegen. Immer mehr Personen leiden an Stress. Dank einfachen Übungen lässt sich das Gleichgewicht aber ganz leicht wiederherstellen.

Das Arbeitsleben ist kein Schleck: Laut einer Umfrage des Staatssekretariats für Wirtschaft Seco erleben 41 Prozent der Erwerbstätigen ihren Job als psychisch und nervlich belastend. Die Folge davon ist Stress und Überforderung. Erleichterung bieten Entspannungstechniken, die sich so-

gar im Büro oder im Tram anwenden lassen.

In Stresssituationen, beispielsweise vor einer Präsentation oder in einer mühsamen Sitzung, steigt der Puls an und man atmet nur noch oberflächlich. Hier rät Stressregulationstrainerin Evi Giannakopoulos zu einer Finger-Übung aus der japanischen Selbsthei-

lungskunst Jin Shin Jyutsu: Man umfasst dabei den Zeige- und Mittelfinger der einen Hand mit der anderen Hand. «So spürt man den eigenen Puls – und wie er allmählich langsamer wird», erklärt Giannakopoulos. Durch das einfache Halten der Finger lösen sich verkrustete Denkmuster wie der fixe Gedanke «Das

schaffe ich nie». Der Körper wird damit wieder harmonisiert und entspannt.

Als weitere Anti-Stress-Massnahme rät die Expertin, sich in Stresssituationen zu fragen: Was ist das Schlimmste, das passieren kann? Durch das Relativieren der Situation verliert das Problem laut Giannakopoulos bereits an Schwere und man kann wieder klarer denken. Zudem empfiehlt die Stressexpertin, positive Momente abzurufen: «Schon die Erinnerung an ein angenehmes Gefühl genügt, um einen Übergang vom chaotischen Herzschlag zur inneren Ruhe auszulösen.» SANDRO SPAETH

## Anti-Stress-Kurse

Spezialisierte Anbieter veranstalten regelmässig Kurse und Seminare zu Themen wie Entspannungstechniken, psychisches Gleichgewicht, Stressresistenz

und Mentaltraining.  
[www.stressaway.ch](http://www.stressaway.ch)  
[www.coaching-institut.ch](http://www.coaching-institut.ch)  
[www.stressregulation.ch](http://www.stressregulation.ch)  
[www.energysource.ch](http://www.energysource.ch)

## Studentenecke



Rafael Hostettler studiert Rechnergestützte Wissenschaften.

## Rechnerge... – wie bitte?

Jedes Mal die Gegenfrage auf meine Antwort zur «Was studierst du eigentlich»-Frage. Das «Hä?» steht dem Gegenüber ins Gesicht geschrieben, und nein, mit Rechnungen bezahlen hat es nichts zu tun. Dabei sind Rechnergestützte Wissenschaften – mit Verlaub – das beste Studium überhaupt. Die Idee: Ausprobieren am Computer tut weniger weh als in der wirklichen Welt! Es geht also um die Simulation.

Die Sterne am Himmel, die Tasse, die klirrend zu Boden fällt, die Biologie in unseren Zellen, künstliche Intelligenz für Roboter, die Faltung von Proteinen, der neuste Jet im Windkanal, die Aschewolken des Eyjafjalla-Vulkans, die Atomteilchen, die am Cern aufeinanderkrachen, die Kurse an der Börse oder das Wetter der nächsten paar Tage – all das lässt sich dank der Mathematik beschreiben und mit Computern berechnen.

Manchmal geht das sehr gut, manchmal gar nicht, aber fast immer gibt es neue Erkenntnisse, die weder im Chemielabor beobachtet, noch auf den Schreibtischen von Theoretikern entdeckt worden wären. Und so ist es das perfekte Studium für all jene, die sich für alles interessieren. Oder wussten Sie, dass sich Menschen in grossen Massen ganz ähnlich wie dickes Öl verhalten?

RAFAEL HOSTETTLER

## 20 Sekunden

### Multimedia-Studium

CHUR. Interesse an Medientechnik und Multimedia? Dann wäre das Bachelor-Studium Multimedia Production eine passende Ausbildung. Die Hochschule für Wirtschaft und Technik Chur führt am 10. Februar in Luzern und am 16. Februar in Basel Infoabende zum Studium durch. [www.htwchur.ch](http://www.htwchur.ch)

### Chemie in Kinder-Uni

ZÜRICH. Zum Internationalen Jahr der Chemie bietet die Kinder-Universität Zürich Chemie-Vorlesungen für Schulklassen und Laborkurse für Dritt- bis Sechstklässler an. Zum Angebot im Frühjahrssemester 2011 gehören auch fünf Vorlesungen und sieben Einzelveranstaltungen. Anmeldung bis 28. Januar: [www.kinderuniversitaet.uzh.ch](http://www.kinderuniversitaet.uzh.ch)

### Social Media

ZÜRICH. Facebook, Twitter & Co. werden für Firmen immer wichtiger. Wie man diese Communitys in der Geschäftswelt effizient einsetzt, lernt man im CAS-Studiengang Social Media Management der Zürcher Hochschule für Wirtschaft (HWZ). Infoabend am 26. Januar um 19.15 Uhr. [www.hwz.ch/smm](http://www.hwz.ch/smm)

### Bachelor Architektur

LUZERN. Die Luzerner Hochschule für Technik & Architektur führt am 25. Januar einen Infoanlass zu ihren Bachelor-Ausbildungen durch. Zur Auswahl stehen u.a. die Fachgebiete Architektur und Gebäudetechnik sowie Wirtschaftsingenieur und Maschinentechnik. [www.hslu.ch](http://www.hslu.ch)

## Etwas Physik am Samstagmorgen

BASEL. Wegen des grossen Erfolgs im letzten Jahr bietet das Department Physik der Universität Basel auch 2011 wieder die Saturday Morning Physics an. Die Veranstaltungen finden am 29. Januar und 5. Februar von 10 bis 12 Uhr statt und richten sich an Schülerinnen und Schüler von Gymnasien (ab 14 Jahren). Wer beide Male hingehört, erhält ein Diplom. [www.unibas.ch](http://www.unibas.ch)