

# Entspannt und frei von Stress in 60 Sekunden

Ständig klingelt das Telefon, ein Termin jagt den nächsten und der Schreibtisch ist voller Aufgaben, die erledigt werden sollen. Gestresst sein von Job und Alltag kennt jeder. Aber meistens fehlt die Zeit zur Entspannung. Die Sehnsucht nach mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit wächst. MEINE VITALITÄT stellt Ihnen mit TrophoTraining eine Methode mentalen Trainings vor, die das Ziel hat, in kürzester Zeit zu entspannen und den Alltagsstress zu reduzieren.

23.03.2018 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

## Was ist TrophoTraining?

TrophoTraining ist eine konzentrative Selbsthilfemethode, die, täglich angewandt, es ermöglicht, Gelassenheit zu gewinnen und Abstand zu erhalten. Die tägliche kleine Auszeit von Stress mit dem Ziel, eine wohltuende Entspannung zu erhalten und die Balancen zwischen Innen und Außen zu harmonisieren. Der Begriff setzt sich aus den Worten „trophotrop“ (Ernährung von innen) und „Training“ (üben) zusammen. Es wird der Zustand beschrieben, in welchem sich der Körper aus eigener Kraft regeneriert und neue Kräfte sammelt.

## Blitzentspannung in 7 Schritten

Das Training setzt sich aus 7 Schritten, die nacheinander ausgeführt werden, zusammen. Die Kombination aus Atem-Achtsamkeit, Konzentration und bildhaften Vorstellungen setzt neue Kräfte frei. Durch die Übungen wird die Wohlspannung im ganzen Körper gefördert und die Durchblutung verbessert. Botenstoffe, so genannte Neurotransmitter, gelangen leichter zum Gehirn. Sie steigern so das Denkvermögen und die Konzentration. Das kognitive Programm

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1040>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

arbeitet nur mit Vorstellungen, welche von den Übenden eintrainiert werden. Die gewünschten Ergebnisse treten aufgrund von Naturgesetzen von selbst ein. Der Leistungsdruck entfällt, da ein Empfinden oder Nachfühlen nicht notwendig ist.

### **Fitness und Motivation fördern**

Der Münchner Arzt und Psychotherapeut Dr. Jakob Derbolowsky etablierte TrophoTraining im Jahr 2000. Er nutzte seine Kenntnisse aus der Psychopädie (Wie der Mensch mit sich und allem und jedem aufbauend umgeht und Probleme lösen kann) sowie der Psychologie/Psychotherapie und seine lange Praxiserfahrung mit Entspannungsprogrammen. Die Wirksamkeit wurde in wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigt.

### **Pro Tag: 3 mal 60 Sekunden**

Man braucht sich, laut Dr. Jakob Derbolowsky, nur dreimal am Tag 60 Sekunden Zeit nehmen, um das Programm in kürzester Zeit inne zu haben. Bei der ersten Übung kann man sofort die stressreduzierende Wirkung bemerken. Bei regelmäßigem Training wird sich schnell ein **Langzeit-Wohlfühleffekt** einstellen. Da die Übungen so kurz sind, lassen sie sich perfekt immer und überall in den Alltag einbauen – egal ob im Büro, auf der Couch oder beim Shoppen. Auf der Website von TrophoTraining kann man sich umfassend zu der Thematik informieren. Die Anwender lernen bereits in 4-5 Stunden, wie sie eine ausgeglichene Grundstimmung erhalten und ein konzentrierteres Handeln erlangen. Ein weiterer positiver Effekt ist die Stärkung einer bejahenden Körperachtsamkeit.

### **Fazit:**

**Mit dem Mentalprogramm TrophoTraining wird in kürzester Zeit schnell und unkompliziert die Konzentration gefördert, so dass die Leistung auf Abruf zur Verfügung steht. Die richtige Mischung aus Atmen, Meditation und autogenem Training verspricht Wohlbefinden in kürzester Zeit. Bei der AOK läuft das Programm unter dem Namen AOK-Blitzentspannung.**

*Weitere Informationen:*

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1040>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

*Lesen Sie auch unsere Artikel zu den Themen Tipps für einen stressfreien Alltag und Downshifting.*