

Übung

Entspannung

Entspannung kann ganz leicht gelernt werden. Dazu brauchen Sie nur ein wenig Zeit für sich und etwas Übung. Wählen Sie aus den folgenden Vorschlägen Übungen, die Ihnen wirklich gut tun und entspannen:

- Nehmen Sie sich ein Bad und lassen Sie sich fallen.
- Nehmen Sie sich Zeit für eine Tasse Kaffee oder Tee.
- Organisieren Sie sich Zeit, die Sie mit sich alleine verbringen.
- Besorgen Sie sich eine CD mit einer Phantasiereise.
- Nehmen Sie sich Zeit, um ein Buch zu lesen oder ein Hörbuch anzuhören.
- Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um einen Film anzusehen.
- Sport kann ebenso entspannend sein.
- Gönnen Sie sich eine Massage (oder Maniküre, Pediküre,...).
- Gönnen Sie sich einen Saunabesuch.
- Nehmen Sie sich Zeit, um zu kochen und zu essen.

Progressive Muskelentspannung

Entspannen Sie Ihren Körper. Spannen Sie dazu nacheinander für ein paar Sekunden unterschiedliche Muskelgruppen Ihres Körpers an und entspannen Sie diese wieder. So spüren Sie schnell den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Genießen Sie die Entspannung.

Entspanne dich durch Phantasie

Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort, halten Sie beide Hände vor Ihr Gesicht und lassen Sie Ihr Gesicht locker werden. Erinnern Sie sich an eine schöne Situation in Ihrem Leben, an Ihren Urlaubsort, an einen Kuss oder an eine liebevolle Umarmung. Haben Sie das Bild vor sich. Genieße es. Atmen Sie dabei mehrmals tief ein und aus. Schneiden Sie dann

Grimassen und spüren Sie diese in der Hand. Lassen Sie das Gesicht wieder ruhig werden, kehren Sie wieder zur entspannenden Phantasie zurück und wiederhole diese Übung mehrmals.

Entspannung durch Atmen

Üben Sie Ihren Atem. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder legen Sie sich auf eine gerade Oberfläche. Wichtig ist, dass dabei der Rücken gerade ist. Üben Sie die Bauchatmung. Legen Sie dazu eine Hand auf den Bauch und atmen Sie so, dass sich der Bauch hebt und senkt. Die Schultern und die Brust hingegen werden durch das Atmen nicht bewegt werden. Üben Sie 20 Atemzüge lang die Bauchatmung und beginnen Sie damit, die Atmung auszudehnen. Zählen Sie dabei bei jedem Atemzug mit, wiederholen Sie jeden Atemzug 4-5 Mal bevor Sie ihn wieder um einen Zählschritt ausweiten. Lassen Sie zwischen Einatmen und Ausatmen und zwischen Ausatmen und Einatmen eine kurze Atempause von circa einer Sekunde.

Körperentspannung

Entspannen Sie Ihren Körper. Stellen Sie sich mit leicht gespreizten Beinen hin und schütteln Sie den ganzen Körper durch. Lassen Sie den Oberkörper dann herunterhängen und baumeln. Richten Sie sich dann Wirbel für Wirbel gerade auf, bis Sie wieder gerade stehen.

Reiben Sie Ihre Hände solange aneinander, bis sie schön warm sind. Schließen Sie dann die Augen und legen Sie die warmen Hände auf Ihren Nacken. Genießen Sie das warme Gefühl. Wiederholen Sie dies für beliebige Teile des Körpers.

Autogenes Training

Entspannen Sie sich durch Autogenes Training. Dabei nehmen Sie eine liegende Position ein und erlauben Ihrem Körper, sich ganz fallen zu lassen. Sagen Sie sich im Geiste folgende Worte :

- Mein rechter Arm ist schwer.
- Mein rechter Arm ist warm.

Wiederholen Sie diese Sätze im Geiste und genieße die Schwere und Wärme im rechten Arm. Dehnen diese Sätze aus für den ganzen Körper. Sie können dann auch beliebige eigene Affirmationen dazunehmen.

Reflexionsfragen:

- Wie leicht gelingt Entspannung für mich?
- Welche Gedanken und Gefühle kommen dabei auf?
- Welche Nebeneffekte konnten Sie beobachten?