

## Entspannungstechniken

---

### KURZPROGRAMM ZUR VERBESSERUNG DES STRESSMANAGEMENTS

1. Übung: Hände-Fäuste ballen
2. Übung: Nackenpartie – Schultern gegen Unterlage bewegen, Kopf nach oben hinausschieben
3. Übung ( 1.Teil): Obere Gesichtshälfte – Augenbrauen bei geschlossenen Augen nach oben ziehen  
Übung (2.Teil): Untere Gesichtshälfte – Lippen und Zähne aufeinander, Zunge nach oben gegen den Gaumen drücken
4. Übung: Schulterpartie – Schultern vom Boden weg und das Kinn auf die Brust zu bewegen
5. Übung: (1.Teil): Bauchdecke anspannen  
Übung: (2.Teil): Unterer Rücken und Gesäß – gegen die Unterlage drücken, Pobacken zusammenkneifen
6. Übung: Beine und Füße – Knie durchdrücken, Fußspitzen zu sich ziehen

Der betreffende Bereich wird dabei zuerst angespannt und anschließend gelockert. Haben Sie ausreichende Erfahrungen und eine gewisse Vertrautheit mit den Übungen, können einzelne Schritte zusammengefasst werden. (3 mit 4 bzw. 6 mit 7). Eine analoge Umsetzung ist im Sitzen problemlos möglich

### ÜBUNGSTECHNIK ZUR SANFTEN MUSKELANSPANNUNG

1. Den jeweiligen Bereich durch eine leichte, kraftarme Bewegung in die Ausgangsstellung für die Anspannung bringen. (z. B. locker die Hände zu Fäusten schließen)
2. Dann erst behutsam eine spürbare, aber angenehme Spannung aufbauen.
3. Diese Anspannung nicht weiter steigern, sondern für etwa drei bis fünf Sekunden halten.
4. Danach die Spannung langsam auflösen, bis sie nicht mehr wahrnehmbar ist
5. Nach einer kurzen Pause die Übung wiederholen bzw. mit dem nächsten Schritt weitermachen.

## Entspannungstechniken

---

### DIE PROGRESSIVE RELAXATION

- ❖ Dominante Hand und Unterarm
- ❖ Dominanter Oberarm
- ❖ Nichtdominante Hand und Unterarm
- ❖ Nichtdominanter Oberarm
- ❖ Stirn
- ❖ Augen, obere Wangenpartie und Nase
- ❖ Mund und Kiefer
- ❖ Nacken
- ❖ Schultern und obere Rückenpartie
- ❖ Bauch
- ❖ Dominanter Oberschenkel
- ❖ Dominanter Unterschenkel
- ❖ Dominanter Fuß
- ❖ Nichtdominanter Oberschenkel
- ❖ Nichtdominanter Unterschenkel
- ❖ Nichtdominanter Fuß

### SCHNELLENTSPANNUNG NACH BARNARD

- ❖ Sobald sich negative Gedanken einstellen oder bemerkbar machen, sage ich zu mir selbst: „Halt“
- ❖ Darauf atme ich zunächst langsam ein- und aus. Die Schultern lasse ich fallen und die Hände entspannen
- ❖ Anschließend atme ich einmal tief ein und bei der folgenden Ausatmung achte ich darauf, dass die Zähne locker aufeinander liegen und nicht zusammengepresst werden
- ❖ Zum Abschluss der Übung folgen noch einige ruhige Atemzüge

### 10- SEKUNDEN METHODE

- ❖ Zuerst wird die Aufmerksamkeit beim Sitzen zum Gesäß (beim Stehen auf die Fußsohlen) gelenkt, um den stabilen Körperkontakt nach unten zu spüren und damit das Sicherheitsgefühl zu stärken
- ❖ Danach fokussiere ich die Wahrnehmung auf die Bauchdecke, um dort 2 bis 3 Atemzüge lang den Rhythmus des Ein- und Ausatmens zu spüren (Atmung nicht beeinflussen oder ändern!)
- ❖ Der Atemrhythmus ist wesentlich ausgeglichener als die Hektik negativer Gedanken
- ❖ Es folgt die reflexartige Auslösung einer positiven mentalen Formel mithilfe eines Körperankers. Zu diesem Zweck drücke ich z.B. Daumen und Mittelfinger kurz aufeinander und sage dabei zu mir selbst : „Ich bin mir wichtig“

### FORMELN FÜR DAS AUTOGENE TRAINING

Augen schließen. Gedanken auf sich selbst mit der Formel richten:

„Ich bin ganz ruhig“

1. „Der Körper ist schwer“
2. „Der Körper ist warm“
3. „Das Herz schlägt gleichmäßig und ruhig!“
4. „Der Atem ist gleichmäßig und ruhig!“
5. „Leib (bzw. Sonnengeflecht) strömend warm!“
6. „Stirn angenehm kühl!“

Rücknahme:

Fäuste kurz ballen und wieder lockern. Gedankliche Formel:

„Arme fest! - Atem tief! – Augen auf!“