

## Anleitung zur Kurzentspannung

Nehmen Sie sich kurz Zeit und lassen Sie sich von den folgenden Übungen inspirieren. Sie dauern nicht lange und haben einen unmittelbaren entspannenden Effekt.

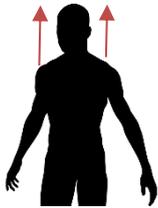
Setzen oder stellen Sie sich ganz bequem auf ihren Stuhl oder Untergrund und bleiben Sie mit Ihren Gedanken nun ganz bei sich und Ihrer Atmung.

Atmen Sie nun tief in den Bauch ein, so dass sich Ihre Bauchdecke nach Außen wölbt.

Lassen Sie die Ausatmung langsam fließen, sobald der Impuls zur Ausatmung kommt.

Atmen Sie in dieser Weise weiter tief ein und wieder aus, so wie Ihr Körper es Ihnen vorgibt. Vielleicht stellen Sie sich dazu einen wunderschönen und angenehmen Ort vor, an dem Sie sich jetzt gerade befinden. Während dieser Übungen lassen Sie die Atmung weiter fließen.

Machen Sie folgend nacheinander die folgenden An- und Entspannungsübungen und genießen Sie dabei Ihr Körpergefühl.



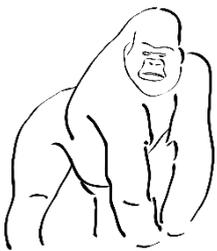
Zuallererst ahmen sie **Quasimodo** nach. Ziehen Sie dazu die Schultern weit nach oben an den Kopf zu den Ohren. Atmen Sie weiter. Drücken Sie dann ihren Kopf zurück ohne die Stirn zur Decke zu heben. Halten Sie diese Spannung für 5 Sekunden.

Lassen Sie danach wieder ganz locker und genießen Sie das Gefühl der Entspannung für 15 Sekunden. danach wiederholen Sie diese Übung ein zweites Mal genauso.



Stellen Sie sich nun vor, **in eine Zitrone zu beißen** und ziehen Sie dabei Ihre Gesichtsmuskeln entsprechend zusammen. Halten Sie die Spannung wieder für 5 Sekunden. Entspannen Sie Ihre Gesichtsmuskulatur wieder und spüren Sie das Gefühl der Entspannung wieder für 15 Sekunden nach.

Wiederholen Sie auch diese Übung ein zweites Mal.



Nun ahmen Sie zu guter Letzt noch **King-Kong** nach. Machen Sie mit Ihrem Oberkörper eine Siegerpose, in dem Sie Ihre Hände zur Faust ballen und vor dem Körper auf Höhe der Ellenbogen nehmen. Atmen Sie während der gesamten Übung ruhig weiter. Spannen sie nun Ihre Hände, Arme und den gesamten Oberkörper kräftig an und halten Sie diese Spannung wieder für 5 Sekunden und entspannen folgend wieder komplett. Dazu legen Sie Ihre Hände zurück in den Schoß oder lassen sie am Körper herab hängen.

Genießen Sie wieder die Entspannung für 15 Sekunden und wiederholen diese Übung dann noch ein zweites Mal.

Atmen Sie danach ruhig und tief weiter ein und aus.

Lassen Sie dabei all Ihre **Gedanken ziehen und kehren** Sie nach circa 5 weiteren Atemzügen **zurück** in die Realität.

Quelle: In Anlehnung an Kaluza, G. (2015). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Springer-Verlag.

Bilder: pixabay.com