

# Der richtige Dreh zum Entspannen

Entspannen will geübt sein. Wählen Sie zu Beginn des Trainings Orte aus, an denen Sie Ruhe haben oder unter Gleichgesinnten weilen. Hilfreich kann auch der Einsatz von entspannender Musik sein. Mit der Zeit gelingen Ihnen die Übungen dann in stressigen Situationen, zum Beispiel am Arbeitsplatz.



## 5 Übungen für mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag

 Die Innovationskasse

Bitte setzen oder stellen Sie sich entspannt hin, während Sie die Übungen ausführen. Atmen Sie ruhig tief ein und aus. Wenn Sie Schmerzen spüren, reduzieren Sie den Druck oder hören für den Moment ganz auf.



### Übung Nr. 1 Der Kopf

Finger an die Schläfen setzen, kreisend massieren. Stirn und Kiefer ausstreichen.

Wiederholen Sie **3-5 mal**

### Übung Nr. 2 Der Nacken

Mit den Händen in den Nacken greifen, nach vorn ausstreichen.



Wiederholen Sie **3-5 mal**



### Übung Nr. 3 Der Brustkorb

Mit den Fingern unter die Rippenbogen fassen. Während des Einatmens der Bewegung folgen, während des Ausatmens gedehnten Brustkorb halten.

3x wiederholen. Danach 5 bis 10 Sekunden halten.

Wiederholen Sie **3 mal**

### Übung Nr. 4 Der ganze Körper

Arme waagrecht nach vorn strecken, Hände zur Faust ballen und anspannen.

5 Sekunden halten. Langsam locker lassen.

**Für Fortgeschrittene:** Zusätzlich Bauch, Po und Beine anspannen, Zehen in den Boden krallen.



Wiederholen Sie **3 mal**



### Übung Nr. 5 Das Mentaltraining

Denken Sie an eine schöne Situation, die Sie erlebt haben oder gern erleben möchten und spüren Sie die entspannende Wirkung auf Ihren Körper.

## Reise zum Lieblingsort

Setzen oder legen Sie sich bequem hin, schließen Sie Ihre Augen und folgen Sie für eine Weile Ihrem Atem. Wenn Gedanken kommen, lassen Sie sie vorüber ziehen wie Wolken am Himmel.

Konzentrieren Sie sich auf einen Ort, von dem Sie wissen oder spüren, dass Sie sich wohl fühlen an ihm. Schauen Sie sich in Ruhe um: Wo befinden Sie sich? Wie sieht die Landschaft aus? Sind Menschen vor Ort? Nehmen Sie Geräusche wahr oder riechen Sie sogar etwas? Spüren Sie mit allen Sinnen und tanken Sie so viel wie möglich Kraft.

Nehmen Sie die Entspannung zurück, in dem Sie Ihren Körper fest anspannen und Ihre Augen öffnen. Genießen Sie das Gefühl, dass Sie jederzeit an diesen Ort zurückkehren können.