

## Infozept

für

### Was kann ich gegen übermäßige Anspannung tun?

Folgende Übungen können im Sitzen wie im Liegen durchgeführt werden. Stimmen Sie sich auf die Übungen ein, z. B. mit friedvoller Begleitmusik. Wählen Sie dann eine oder mehrere Entspannungsmethoden:

- Stellen Sie sich in einer entspannenden und angenehmen Szene vor.
- Spannen und entspannen Sie für ca. 4 sec die Armmuskeln an und entspannen dann für ca. 16 sec. Führen Sie dies nacheinander auch für Nacken, Schultern, Bauch und Beine durch.
- Atmen Sie konzentriert, langsam und tief und sprechen im Geiste mit: „Ein“ und „Aus“. Zählen Sie beim Einatmen bis „3“, beim Ausatmen bis „4“.
- Nach den Übungen nehmen Sie die Entspannung zurück, wenn Sie nicht direkt einschlafen wollen. Augen auf, tief atmen, Hände ballen, Arme fest beugen. Sagen Sie sich: „Ich fühle mich frisch und erholt.“

Am besten erlernt man die Übungen zur oben beschriebenen „progressiven Muskelrelaxation“ in einem entsprechenden Kurs.

Praktizieren Sie die Entspannungsübungen regelmäßig wenigstens 3 x täglich für 5-10 Minuten. Die Atemübungen lassen sich auch gut in den Alltag einbinden, z. B. nach dem Zähneputzen.