

Kurzentspannung für den Alltag

Entspannungstechniken können beim Einschlafen unterstützen. Sie helfen dabei, zu entspannen, unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren und grüblerisches Gedankenkreisen zu verringern.

Entspannen fällt mit zunehmender Übung in den Techniken einfacher.

(1) 7 zu 11 Atmung: bessere Entspannung durch verlängertes Ausatmen.

Beim Ausatmen ist unser Erholungssystem – das parasympathische Nervensystem – aktiver als beim Einatmen.

Schließen Sie die Augen, konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Zählen Sie beim Einatmen auf 7, beim Ausatmen auf 11.

(Auf 7 und 11 zählen ist nur eine grobe Richtlinie. Nicht das genaue Verhältnis ist wichtig, sondern, dass das Ausatmen länger dauert als das Einatmen.)

(2) Achtsames Atmen: hilft beim Abschalten

Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Spüren Sie, wie die Atemluft ein- und wieder ausströmt. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Körper im Rhythmus der Atmung bewegt, wie sich die Brust und der Bauch im Rhythmus der Atmung heben und wieder senken

(3) Atmung und sanfte Bewegungen zur Aufmerksamkeitssteuerung

Kleine Bewegungen und Konzentration auf den Atem: Tippen Sie abwechselnd mit Ihrer linken Hand auf Ihr linkes Bein und mit Ihrer rechten Hand auf Ihr rechtes Bein (1x links & 1x rechts pro Sek.). Konzentrieren Sie sich auf die Bewegung und das Gefühl der Berührung (ca. 1–2 min.). Verringern Sie langsam die Geschwindigkeit bis Sie zum Stillstand kommen (ca. 1–2 min.) und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Das Einatmen, das Ausatmen, das Heben und Senken von Brust und Bauch, die Pausen zwischen den Atemzügen