

# Kurz-Entspannung 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) Tippen und Atmen: hilft, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und von grüblerischen Gedanken abzulenken.**

(a) Tippen Sie abwechselnd mit Ihrer linken Hand auf Ihr linkes Bein und mit Ihrer rechten Hand auf Ihr rechtes Bein. Beginnen Sie mit einer Geschwindigkeit von zwei Mal pro Sekunde (1 Mal links, 1 Mal rechts). (b) Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie tief ein und wieder aus. Versuchen Sie mit einer verlängerten Ausatmung zu atmen (z.B. 7 zu 11 Atmung) und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. (c) Tippen Sie immer langsamer auf Ihre Beine bis Sie ganz damit aufhören.