

Entspannungsworkshop (Zusammenfassung)

Entspannungstechniken tragen dazu bei, unser Anspannungsniveau zu senken und verhelfen uns so zu mehr Gelassenheit im Alltag. Aktive Entspannung stoppt das Gedankenkarussell, wenn man z.B. schlecht „abschalten“ kann und hilft bei Schlafstörungen und Kopfschmerzen. Entspannen kann man sich über den Körper (und die Psyche folgt nach) oder umgekehrt, z.B. entspannen gedankliche Vorstellungsübungen auch den Körper. Auch Atemübungen helfen uns dabei.

1. Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz (Anleitung in Kopie)
2. Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (Anspannen-Entspannen: Hände, Arme, Gesicht, Kopf, Nacken, Schultern, Atem, Bauch, Beine samt Füßen). Anleitung auch im Internet oder auf CD, mit und ohne Musik.
3. Bauchatmung üben, durch die Nase ein, durch den Mund aus. Duft einatmen, Kerze ausblasen beim Ausatmen. Dann ca. 4 sec einatmen, 8 sec ausatmen.
4. Bodyscan, den ganzen Körper durchgehen, sich gut anfühlende Stelle suchen, diese sich ausbreiten lassen.
5. Autogenes Training (Anleitung im Internet oder auf CD).
6. „Moment of excellence“ wird verankert und ist wieder abrufbar.
7. Evtl. Schnupperkurs Pilates (Beckenschaufel, Pilates-V, im Vierfüßler abwechselnd Katzenbuckel und Pferderücken, single-leg-circles in Rückenlage, kleiner Schwan in Bauchlage).
8. 10-min-Pause „Ein Bad für die Seele“ (mit allen Sinnesempfindungen sich auf einer Luftmatratze in einem Pool treiben lassen).
9. Partnerübung ausschütteln

Und zum Schluss die Sonne anlächeln...

Viel Spaß beim Üben!

Dipl.-Psych. Bettina Kalus