

Ing. Burkhard Heidenberger, zeitblueten.com

45 Entspannungsübungen



Inhalt

Schnelle Entspannung für zwischendurch	5
1. Der Blick-Punkt	5
2. Fünf Tipps für schnelle Entspannung im Büro	5
Der Blick in die Ferne	5
Bewegung tut gut	5
Düfte entspannen	5
Eine Tasse Tee	5
Strecken und recken Sie sich	5
3. Zungenentspannung	6
4. Weg mit dem Stress	6
5. Die Blitz-Entspannung	6
6. Shiatsu To-Go	6
7. Das gekünstelte Lächeln	6
8. Luft anhalten	6
9. Nackenmassage	7
Entspannungsübungen im Liegen	8
10. Der warme Nacken	8
11. Traumreise	8
12. Gekonntes Weghören	8
13. Einschlaf-Yoga	9
14. Schwer wie Blei	9
15. Die Bauchatmung	9
16. Sinnliche Entspannung	10
17. Muskel an- und entspannen	10
Entspannungsübungen im Sitzen	11
18. Den Puls spüren	11
19. Wut	11
20. Schnelle Entspannung im Sitzen	12
21. Eineinhalb Minuten	12
22. Auf den Bauch hören	13
23. Helium-Hände	13
Entspannungsübungen im Stehen	14
24. Bäumchen rüttel und schüttel dich	14
25. Die Goldmarie	15
26. Der Bussard	15

27. Stress fall ab.....	15
28. Festgeschraubt.....	16
29. Der Sonnengruß	16
30. Ich bin ein Baum	16
31. Recken und Strecken	17
32. Das Pendel	17
Weitere Entspannungsübungen	18
33. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	18
Wie funktioniert die progressive Muskelentspannung?	18
Was bewirkt den Entspannungseffekt?	18
Die Durchführung	18
34. Vier effektive Atemübungen	19
Atemübung 1: Atemzüge zählen	19
Atemübung 2: Länger ausatmen.....	20
Atemübung 3: Anspannung und Entspannung	20
Atemübung 4: Lungen aufpumpen	20
35. Entspannung für Ihre Augen	21
Augenübung 1: Bewegungen im Dunkeln.....	21
Augenübung 2: Bewegungen mit dem Finger	21
Augenübung 3: Augendusche	21
Augenübung 4: Der Blick in die Sonne.....	22
Augenübung 5: Blinzeln was das Zeug hält	22
36. Schubladendenken.....	22
37. Turtle.....	22
38. Ihr Auftritt bitte!.....	22
39. Der Entspannungsbaum	23
40. Auspowern	23
41. Der böse Brief	23
42. Regen	24
43. Das Tanzbein schwingen.....	24
44. Geführte Entspannung	24
45. Strichmännchen zeichnen	24

45 Entspannungsübungen

Viele Menschen stehen heute ständig unter Anspannung. Ursachen hierfür sind in der Regel Verantwortung, Leistungs- und Zeitdruck. Diese Anspannung ist nicht nur eine permanente psychische Belastung, auch die Gesundheit leidet darunter.

Zuerst sollte man immer versuchen, diese Ursachen soweit möglich zu beseitigen bzw. einzuschränken.

Wenn nun an den Ursachen selbst keine großen Änderungen möglich sind, gilt es einen Ausgleich zu finden. Die Herausforderung liegt also darin, eine Balance zwischen An- und Entspannung herzustellen.

Regelmäßig Entspannungsübungen durchführen

Gelingen kann das beispielsweise mit regelmäßigen Entspannungsübungen. Eine solche Übung sollte effektiv und einfach in der Durchführung sein. Und wenn sie auch noch Spaß macht, umso besser.

Folgend habe ich Ihnen 45 Entspannungsübungen und –methoden zusammengestellt, die sich auch als Basis für mentales Training eignen.

Picken Sie sich zwei, drei Übungen heraus, die Sie ansprechen und mit denen Ihnen eine nachhaltige Entspannung gelingt.

Vielleicht eine, die Sie in wenigen Minuten jederzeit zwischendurch durchführen können. Eine weitere, wenn Sie mehr Zeit haben und sich ungestört an einem ruhigen Platz zurückziehen können.

Übrigens sind diese Übungen für Erwachsene als auch für Kinder geeignet.

Entspannungstermine planen

Einigen fällt es schwer, sich Zeit zum Entspannen zu nehmen. Wenn es Ihnen auch so geht, dann planen Sie bewusst Entspannungstermine ein. So wie Sie einen geschäftlichen Termin im Kalender eintragen und sich daran halten, fixieren Sie einen Termin für Ihre Entspannung.

Machen Sie sich Entspannung zur Gewohnheit

Wenn man etwas regelmäßig und gerne macht, dann geht es schließlich in Fleisch und Blut über und wird zur Gewohnheit. Regelmäßige Entspannung ist eine wertvolle Gewohnheit, die wesentlich zu Ihrem Wohlbefinden beiträgt.

Lassen Sie die Hektik hinter sich. Und wenn es nur für wenige Minuten ist. Bringen Sie Ihren Körper und Ihre Gedanken zur Ruhe, träumen Sie – das ist Entspannung pur!

Die folgenden Übungen sind in fünf Kategorien unterteilt:

- schnelle Entspannungsübungen für zwischendurch (die Sie jederzeit und überall durchführen können)
- Entspannungsübungen im Liegen
- Entspannungsübungen im Sitzen
- Entspannungsübungen im Stehen
- weitere Übungen (die sich in keiner der genannten Kategorien einordnen lassen).

Schnelle Entspannung für zwischendurch

1. Der Blick-Punkt

Befestigen Sie einen runden Aufkleber an Ihrer Zimmerdecke. Betrachten Sie diesen Punkt dann einige Minuten vor dem Einschlafen – und nur diesen Punkt.

Konzentrieren Sie sich darauf. Sie werden schnell merken, wie Sie innerlich zur Ruhe kommen. Mit jedem Tag gelingt Ihnen die Entspannung schneller. Sollten Sie dabei einschlafen, kein Problem, genießen Sie es.

Wenn das Entspannen mit dem Blick-Punkt zu Hause gut funktioniert, kleben Sie beispielsweise im Büro einen solchen Punkt an die Wand.

Nehmen Sie sich ein oder zwei Mal am Tag die Zeit, diesen Punkt zu fokussieren, so wie Sie es zu Hause gemacht haben. Auch im Büro werden Sie damit schnell zur Ruhe finden.

Nach einiger Zeit schaffen Sie es, sich unabhängig vom Ort auf irgendeinen Punkt im Raum oder in der Ferne zu konzentrieren und sich damit schnell zu entspannen.

2. Fünf Tipps für schnelle Entspannung im Büro

Im Büro findet man selten die Zeit für Entspannungsübungen. Aber auch dort kann man eine solche im Arbeitsalltag einbauen. Beispielsweise als kleine Belohnung nach Erledigung einer Aufgabe. Oder um den Kopf wieder frei zu bekommen für neue Aufgaben. Nach einer kurzen Entspannungspause kann man wieder frisch ans Werk gehen.

Der Blick in die Ferne

Durch die Arbeit am Computer ist der Blick ständig auf dem Bildschirm fokussiert. Wenden Sie Ihren Blick regelmäßig weg vom Bildschirm Richtung Fenster, und suchen Sie sich einen Punkt in der Ferne. Was ist das Weitesten, das Sie mit bloßem Auge erkennen können? Wandern Sie mit den Augen den Horizont entlang. Das wirkt beruhigend und entspannt auch die Augen.

Bewegung tut gut

Vor allem dann, wenn man tagaus tagein die Zeit im Bürostuhl sitzend verbringt. Stehen Sie immer wieder auf, und sei es nur auf ein kurzes Schwätzchen mit der Kollegin bzw. dem Kollegen. Ein wenig plaudern hilft dabei, den Kopf wieder frei zu bekommen. Das ist dann der Entspannungseffekt.

Nutzen Sie auch die Mittagspause für Bewegung. Raus aus dem Büro an die frische Luft.

Düfte entspannen

Bestimmte Düfte können erheblich zur Entspannung beitragen. Dazu ein paar Tropfen ätherisches Öl (z.B. Lavendel, Eukalyptus) auf das Taschentuch und dann ein paar tiefe Atemzüge mit dem Taschentuch vor der Nase.

Eine Tasse Tee

Es muss nicht immer Kaffee sein. Genussvoll eine Tasse Tee trinken wirkt sehr beruhigend. Es kann sogar zu einem richtigen Entspannungs-Ritual gemacht werden.

Strecken und recken Sie sich

Die Arme, den Oberkörper und die Füße – einmal so richtig durchstrecken. Das lockert die Muskulatur und kann Verspannungen lösen. Und dabei gähnen. Ja, auch gähnen wirkt entspannend.

Finden Sie Ihre Entspannungsmomente. Sorgen Sie für eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung, auch in Ihrem Büroalltag.

3. Zungenentspannung

Für diese Übung braucht es nicht viel.

- Alles was Sie tun müssen, ist Ihre Zunge zu entspannen. Sie sollte vollkommen gelöst in Ihrem Mund liegen und sich nicht bewegen.
- Konzentrieren Sie sich auf diesen Zustand und darauf, was er sonst noch in Ihrem Körper bewirkt.

Die Zunge ist den ganzen Tag in Aktion und besonders aus diesem Grund ist es wichtig, sie ab und an gut zu entspannen. Auch der Beckenboden und seine Entspannung hängen fest mit der Entspannung der Zunge zusammen.

4. Weg mit dem Stress

Diese Entspannungsübung geht schnell, und ist sehr effektiv.

- Nehmen Sie alle negativen Gefühle, allen Stress und all das, was Sie belastet und schütteln Sie es kräftig aus Ihrem Körper.
- Schütteln Sie jeden Teil Ihres Körpers kräftig durch, bis die Belastungen verschwinden und Sie wieder frisch und entspannt dem Alltag trotzen können.

5. Die Blitz-Entspannung

Spannen Sie alle Muskeln Ihres Körpers und halten Sie die Luft an. Zählen Sie innerlich bis fünf und lösen Sie mit einem kräftigen Atemstoß alle Anspannungen in Ihrem Körper.

6. Shiatsu To-Go

Wenn Sie unterwegs sind und ohnehin kaum Zeit haben, da Ihr Terminplan Sie scheinbar zu jagen scheint, kann das Shiatsu To-Go ein kleiner und schneller Entspannungshelfer sein.

- Legen Sie hierzu Ihren rechten Mittelfinger zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand (Oben Zeigefinger, unten Daumen).
- Die beiden Finger der linken Hand massieren nun den unteren Rand des Mittelfingernagels. Zählen Sie bis 15 und wechseln Sie die Hände.

Führen Sie diese Übung zwei Mal komplett durch.

7. Das gekünstelte Lächeln

In Stresssituationen ist einem nicht zum Lächeln oder gar zum Lachen zu Mute. Versuchen Sie es trotzdem, nur für sich selber. Auch wenn es nur ein schiefes oder gekünsteltes Lächeln wird.

Denn beim Lächeln kommt es zu einem biologischen Effekt. Dabei drückt der Gesichtsmuskel zwischen Wange und Auge genau auf den Nerv, der unserem Gehirn eine fröhliche Stimmung signalisiert.

Je mehr Sie sich um ein Lächeln bemühen, also je mehr Sie Ihre Mundwinkel anziehen, desto intensiver der Druck auf den Nerv und somit die Wirkung.

8. Luft anhalten

Auch diese Übung lässt sich meist problemlos zwischendurch einschieben. Und so geht's:

- ca. 15 Sekunden langsam einatmen, also ein Atemzug,
- 15 Sekunden die Luft anhalten,
- atmen Sie dann langsam etwa 15 Sekunden lang aus.

Das Ganze so drei bis vier Mal hintereinander, und Ihre Atmung ist ruhiger und dadurch gewinnen Sie Entspannung.

9. Nackenmassage

Bildschirmarbeit führt häufig zu einem verspannten Nacken. Gönnen Sie sich zwischen- durch eine Nackenmassage.

Gehen Sie dabei am besten so vor:

- Sitzen Sie ganz locker in Ihrem Stuhl.
- Lassen Sie dann den Kopf entspannt hängen.
- Greifen Sie mit den Händen auf den jeweiligen Schulterbereich.
- Beginnen Sie sanft von den Schultern bis zum Nacken hin zu massieren und kne- ten.
- So lange, bis es Ihnen angenehm ist.
- Dann lassen Sie die Hände hängen.
- Machen Sie zur weiteren Lockerung noch ein paar Kreisbewegungen mit dem Kopf.

Diese Übung regelmäßig angewendet beugt Verspannungen mit allen daraus resultieren- den Schmerzen vor.

Entspannungsübungen im Liegen

10. Der warme Nacken

Wieder mal einen stressigen Arbeitstag hinter sich? Sie sind verspannt, der Kopf ist schwer, Sie wollen nur noch Ruhe?

Dann kann folgender Entspannungstipp wahre Wunder bewirken.

Richtig gut tut eine Wärmeflasche im Nacken.

Wenn Sie nach einem stressigen Arbeitstag nach Hause kommen, stopfen Sie eine heiße Wärmeflasche in ein Kissen und legen Sie sich mit dem warmen Kissen im Nacken hin.

Schließen Sie die Augen und fühlen Sie, wie sich die Wärme vom Nacken auf den ganzen Körper ausbreitet. Die Verspannungen verschwinden und der Stress des Tages wird weggeblasen.

Oder legen Sie sich ein Wärmekissen zu, die sind schon sehr günstig zu haben.

11. Traumreise

Diese Entspannungsübung eignet sich vor allem zum Krafttanken für den neuen Tag.

Mit Sicherheit gibt es einen Ort auf dieser Welt, in den Sie sich ganz besonders verliebt haben. Ein Urlaubsort, der liebste Spazierweg oder aber auch das Haus, in dem Sie als Kind aufgewachsen sind. In dieser Traumreise "beamen" Sie sich an diesen Ort.

- Legen Sie sich hin und schließen Sie die Augen.
- Begehen Sie nun langsam den Ort Ihrer Wahl. Nehmen Sie alle Eindrücke und alle positiven Gefühle in sich auf.
- Verweilen Sie so lange an diesem Ort, wie Sie möchten.
- Mit dem Wort: "Heimkehr!" öffnen Sie die Augen und befinden sich wieder in Ihrem gewohnten Umfeld.

Sie sind nun mit vielen guten Gedanken und Gefühlen für einen anstrengenden Tag gestärkt.

12. Gekonntes Weghören

Nehmen Sie sich für diese Übung viel Zeit. Außerdem benötigen Sie zwei Ohrstöpsel, wie man sie in der Apotheke bekommt.

- Legen Sie sich entspannt auf den Boden oder das Bett, drücken Sie die Ohrstöpsel in Ihre Ohren und hören Sie nur auf Ihr Inneres. Was nehmen Sie wahr? Vermutlich viele, wirre Stimmen und ein lautes Treiben. Atmen Sie nun fünf Mal langsam ein und aus.
- Nun legen Sie Ihre Hände auf Ihren Brustkorb. Atmen Sie wieder fünf Mal ein und aus. Beim letzten Ausatmen lassen Sie alle Anspannung im Bereich des Brustkorbes abfallen.
- Die nächste Station für Ihre Hände ist nun die Magengegend. Legen Sie die Hände sanft ab, atmen Sie fünf Mal ein und aus und entspannen Sie die Magengegend beim letzten Ausatmen vollkommen.
- Anschließend wandern Ihre Hände in die Mitte Ihres Beckens. Sie atmen wieder fünf Mal ein und aus und entspannen anschließend die Beckengegend.
- Die Hände legen Sie nun wieder neben Ihren Körper und hören erneut in sich hinein. Mit Sicherheit haben sich die Klänge nun harmonisiert.

13. Einschlaf-Yoga

Wenn abends im Bett die Gedanken kreisen und Sie einfach nicht wissen, wie Sie in den Schlaf finden sollen, ist diese Entspannungsübung optimal:

- Legen Sie sich auf den Rücken und umfassen Sie Ihren Hinterkopf mit den Händen.
- Streichen Sie nun sanft mit den Händen Ihren Nacken und Hals herab, um sie anschließend entspannt neben den Körper zu legen. Die Handflächen zeigen nach oben.
- Die Beine sind gestreckt, leicht geöffnet und die Fußspitzen sind nach außen gerichtet.
- Jetzt schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren sich nacheinander auf jeden einzelnen Teil Ihres Körpers.
- Versuchen Sie jedes Mal, den jeweiligen Körperteil vollkommen zu entspannen, warm und schwer werden zu lassen. Störende Gedanken lassen Sie einfach vorbeiziehen und konzentrieren sich auf eine ruhige und entspannte Atmung.

Stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge eine zehnstufige Treppe vor, die Sie langsam heruntergehen. Mit jeder Stufe wird die Ruhe und Entspannung Ihres Körpers größer. Bei der letzten Stufe sind Sie vollkommen ruhig und entspannt, sofern Sie nicht schon vorher eingeschlafen sind.

14. Schwer wie Blei

- Legen Sie sich entspannt auf den Rücken, schließen Sie die Augen und sagen Sie sich: "Ich bin ruhig und entspannt".
- Nun konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper und die einzelnen Gliedmaßen.
- Wiederholen Sie sechs Mal den Satz: "Ich werde ganz schwer", bis Sie schließlich aus der Schwere in ein Gefühl von Schwerelosigkeit gelangen. Genießen Sie dieses Gefühl solange Sie möchten und konzentrieren Sie sich darauf, dass Sie in vollkommener Ruhe und Entspanntheit schwerelos im Raum schweben.
- Mit dem Satz: "Augen auf!" können Sie diese Übung beenden, sobald Sie sich bereit dafür fühlen.

15. Die Bauchatmung

Legen Sie sich für diese Übung entspannt hin. Diese im Sitzen oder Stehen durchzuführen, ist nicht empfehlenswert, da es bei intensivem Atmen schnell zu leichtem Schwindel kommen kann.

- Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch und atmen Sie durch die Nase tief ein. Die gesamte Luft strömt direkt in Ihren Bauch und hebt Ihre Hände ein wenig an.
- Atmen Sie nun durch den geöffneten Mund hörbar aus.

Diesen Atemzyklus können Sie beliebig oft wiederholen. Der gesamte Körper wird so mit frischem und unverbrauchtem Sauerstoff versorgt, der viel gute Energie spendet.

16. Sinnliche Entspannung

- Legen Sie sich auf eine weiche Unterlage.
- Nun ziehen Sie Ihre Knie an und lassen sie nach außen fallen.
- Die Fußsohlen werden nun aneinandergelegt.
- Lassen Sie die Arme locker neben Ihrem Körper liegen und stellen Sie sich vor, wie sich in Ihrem Becken ein warmer und strahlender Ball aus Energie bildet.
- Sie spüren, wie Ihr gesamter Körper wärmer und wärmer wird und wie die Energie heller und heller strahlt.
- Lassen Sie diesen Energieball vor dem Ende der Übung langsam auf Ihren Körper sinken und konzentrieren Sie sich darauf, wie die warme Energiewelle regelrecht überschwappt.
- Nun bleiben Sie einfach so lange liegen, wie Sie möchten und entspannen sich.

17. Muskel an- und entspannen

Legen Sie sich ausgestreckt aufs Bett. Dann spannen Sie Ihren Körper an, so viele Muskeln wie möglich. Halten Sie diesen angespannten Zustand für ca. eine halbe Minute.

Lassen Sie dann wieder alle Muskeln locker – entspannen also. Dann nochmals für eine halbe Minute in den Spannungszustand und wieder entspannen. Das tut gut!

Entspannungsübungen im Sitzen

18. Den Puls spüren

Unser Puls ist ein guter „Gradmesser“ für unseren Entspannungszustand. Sind wir aufgeregt, nervös, steigt auch unser Puls. Fühlen wir uns wohl und sind vollkommen entspannt, ist auch unser Puls entsprechend niedrig.

Bei dieser Entspannungsübung geht es darum, dass man seinen Puls wahrnimmt und ihn damit beeinflusst. Also eine Art Biofeedback, bei dem es darum geht, bestimmte Körpersignale zu empfangen und zu beeinflussen.

Vielleicht kennen Sie auch das „negative Biofeedback“. Man kommt beispielsweise in eine Prüfungssituation, ist nervös und aufgeregt, spürt die weichen Knie. Und nur durch diese Wahrnehmung wird man noch nervöser, als man ohnehin schon ist.

Gut, aber nun zur Entspannungsübung:

- Begeben Sie sich an einem Ort, wo Sie nicht gestört werden.
- Setzen Sie sich locker hin und konzentrieren Sie sich ganz auf Ihren Körper.
- Legen Sie dann die Hände so zusammen, dass sich die Fingerspitzen berühren. Also Daumen auf Daumen, Zeigefinger auf Zeigefinger etc.
- Drücken Sie dann die Fingerspitzen so zusammen, bis Sie schließlich Ihren Puls wahr nehmen.
- Atmen Sie dabei gleichmäßig und ruhig. Achten Sie vor allem auf das Ausatmen. Langsam ausatmen. Zählen Sie beim Ausatmen von 1 bis 10.
- Sie werden Ihren Puls immer besser spüren. Sie werden auch merken, dass Ihr Puls mit dem Andauern der Übung ruhiger wird. Und genau diese Wahrnehmung wirkt wiederum positiv auf die Entspannung.
- Machen Sie diese Übung so drei bis fünf Minuten lang, ohne dabei auf die Uhr zu schauen.

Für diese Entspannungstechnik werden Sie anfangs etwas Übung benötigen, bis Sie richtig wirkt. Aber wenn Sie sie mal richtig beherrschen, können Sie innerhalb weniger Minuten tief entspannen.

19. Wut

Aufgestaute Wut ist schlecht für den gesamten Körper. Mit dieser Entspannungsübung können Sie schnell und effektiv alles loswerden, das Sie wütend macht.

- Begeben Sie sich an einem Ort, wo Sie niemand stört.
- Setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl und denken Sie an das Ereignis, das zu Ihrer Wut geführt hat.
- Ballen Sie die Hände zu Fäusten und ziehen Sie Ihre Zehen fest an. Während Sie Ihre Fäuste fest ballen, können Sie all die Dinge sagen oder denken, die Sie gerne loswerden möchten. Niemand hört Sie, daher ist es egal, ob es beleidigende oder auch verletzende Worte sind.
- Haben Sie Ihrem Ärger Luft gemacht, entspannen Sie langsam Ihre Hände und Füße und schütteln Sie sie aus.

20. Schnelle Entspannung im Sitzen

1. Setzen Sie sich für diese Übung auf einen bequemen Sessel. Ihre Füße sollten den Boden mit der kompletten Sohle fest berühren.
2. Legen Sie die Hände mit den Handflächen nach unten auf Ihre Oberschenkel und lehnen Sie sich bequem zurück.
3. Den Kopf lassen Sie entspannt auf die Brust sinken.
4. Schließen Sie nun Ihre Augen und konzentrieren sich voll und ganz auf das Innere Ihres Körpers. Nehmen Sie Ihren Atem und Herzschlag wahr, versuchen Sie aber nicht, diese beiden Faktoren zu beeinflussen.
5. Beginnen Sie nun, Ihre Schreibhand fest anzuspannen. Spannen Sie sie so fest Sie können an und lösen Sie die Spannung nach drei Sekunden wieder.
6. Anschließend pressen Sie Ihre Lippen fest aufeinander und vermindern dann den Druck sehr langsam, bis die Muskulatur entspannt ist.
7. Nun runzeln Sie die Stirn so stark Sie können und lösen die Anspannung nach drei Sekunden wieder. Bei jedem Lösen einer Spannung spüren Sie mehr und mehr, wie sich die Muskulatur Ihres Körpers entspannt.
8. Ziehen Sie nun die Schultern langsam in Richtung der Ohren und lassen Sie sie langsam wieder herabsinken.
9. Beim nächsten Einatmen beginnen Sie, Ihre Bauchmuskulatur stark anzuspannen, als wollten Sie einen Gürtel weiten. Diese Anspannung lösen Sie, sobald die höchstmögliche Spannung erreicht ist.
10. Anschließend spannen Sie Füße und Beine an, ohne diese zu bewegen. Nach dem Spannungshöhepunkt entspannen Sie die Muskulatur langsam wieder zum Ausgangspunkt.
11. Die Zungenspitze wird nun fest gegen den Gaumen gedrückt und nach dreisekündigem Halten wieder abgelegt.

Ihr Körper und Geist sind nun völlig gelöst und entspannt. Genießen Sie diese Entspannung so lange Sie mögen. Auch Entspannungsmusik ist bei dieser Übung eine gute Möglichkeit, den Entspannungszustand noch etwas zu vertiefen.

21. Eineinhalb Minuten

Eine weitere schnelle Entspannungsübung:

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit den Fußsohlen fest auf dem Boden.
- Legen Sie Ihre Hände mit den Handflächen nach oben auf Ihre Oberschenkel und entspannen Sie sich.
- Sagen Sie im Stillen "Lass los!" und wiederholen Sie diese beiden Worte so oft Sie wollen.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und verharren Sie so für ca. 90 Sekunden.

22. Auf den Bauch hören

Ob Sie bei dieser Übung sitzen oder stehen möchten, bleibt ganz Ihnen überlassen.

- Schließen Sie die Augen und hören Sie tief in sich hinein. Was möchte Ihr Körper tun?

Jedes Mal, wenn Sie den Drang verspüren, eine Bewegung durchzuführen, tun Sie es. Ihr Körper weiß ganz genau, was er braucht und tun muss, um sich zu entspannen. Lassen Sie sich also nur auf Ihre Intuition ein.

23. Helium-Hände

- Knien oder setzen Sie sich entspannt auf den Boden und legen Sie Ihre Hände auf Ihre Beine. Die Handflächen zeigen hierbei nach unten.
- Nun stellen Sie sich vor, wie Ihre Hände immer schwerer werden, bis ein maximales Schweregefühl erreicht ist.
- An jede Hand binden Sie nun in Gedanken Luftballons, die prall mit Helium gefüllt sind. Langsam ziehen diese Luftballons Ihre Hände nach oben. Lassen Sie sich hierbei viel Zeit und fühlen Sie die angenehme Leichtigkeit, die sich schnell einstellen wird.

Entspannungsübungen im Stehen

24. Bäumchen rüttel und schüttel dich

Wenn man im Stress ist oder den ganzen Tag im Bürosessel sitzt, und das über einen längeren Zeitraum, verspannt man sich leicht. Der Nacken, die Schultern, der Rücken – Verspannungen, die sogar zu Schmerzen führen können.

Um solchen Verspannungen vorzubeugen, gilt es diese Körperpartien wieder zu entspannen. Und das gelingt mit folgender Übung.

Sicher kennen Sie auch das Grimm-Märchen „Aschenputtel“. In diesem Märchen rief Aschenputtel unterm Haselbaum: „Bäumchen rüttel dich und schüttel dich, wirf Gold und Silber über mich.“ Machen Sie es dem Bäumchen nach.

- Stellen Sie sich gerade hin.
- Eine Uhr sollten Sie im Blickfeld haben.
- Dann beginnen Sie ganz locker auf der Stelle zu hüpfen.
- Beim Hüpfen schütteln Sie gleichzeitig Ihre Körperpartien durch: Schultern, Arme, Hände – wie der Haselbaum beim Aschenputtel.
- Machen Sie das etwa eine Minute lang.
- Dann kreisen Sie ganz langsam den Kopf, von links nach rechts. Wieder eine Minute lang.
- Nun eine weitere Minute hüpfen und schütteln.
- Dann noch eine Minute den Kopf in die andere Richtung kreisen.
- Und dann kommt die Abschlussminute. Eine Minute wieder hüpfen, rütteln und schütteln.

Das sind in etwa fünf Minuten, in denen Sie Verspannungen aus Ihrem Körper schütteln und damit Schmerzen vorbeugen. Und fünf Minuten sollten sich eigentlich immer abzwacken lassen – auch in einem hektischen Alltag.

Aber auch, wenn Sie sich nur eine Minute lang schütteln und rütteln, ist das eine Wohltat für den verspannten Körper.

25. Die Goldmarie

Eine weitere Entspannungsübung, die auf ein Grimm-Märchen basiert. Nicht nur Kinder schätzen diese Entspannungsübung. Die richtige Körperhaltung in Kombination mit „schönen“ Gedanken führen zu einem wohligen Zustand:

- Stehen Sie barfuß und aufrecht. Ihr gesamter Körper bildet eine gerade Linie.
- Breiten Sie Ihre Arme aus und halten Sie sie mit den Handflächen nach oben ausgestreckt neben Ihrem Körper.
- Legen Sie Ihren Kopf in den Nacken, schließen Sie die Augen und lösen Sie sich von allen störenden Gedanken.
- Nun stellen Sie sich vor, wie eine strahlend weiße Wolke über Ihnen schwebt und feinen, goldenen Regen auf Sie herabregnen lässt. Sobald dieser Glitterregen Ihren Körper berührt, wird er zu purer und reiner Energie, die Sie mit Ihrem Körper komplett aufnehmen.
- Spüren Sie, wie die frische Energie Ihren Körper durchfließt und sich in den Adern ausbreitet.
- Sobald die Füße beginnen, sanft zu kribbeln, schütteln Sie Ihre Beine nacheinander aus und stellen sich dabei vor, wie alles Negative abgeschüttelt wird. Jeder Körperteil, der kribbelt, wird ausgeschüttelt, bis sich nur noch positive Energie in Ihnen befindet.

26. Der Bussard

- Stellen Sie sich so hin, dass Ihre Füße schulterbreit fest auf dem Boden stehen. Lehnen Sie Ihren ausgestreckten Oberkörper nach vorn.
- Schließen Sie die Augen.
- Breiten Sie dann Ihre Arme mit den Handflächen nach unten aus und stellen Sie sich vor, Sie wären ein Bussard.
- Ziehen Sie in Gedanken langsam Ihre Kreise am Himmel und heben und senken Sie Ihre Arme in einer fließenden Bewegung.
- Jedes Mal, wenn Sie einatmen, richten Sie Ihren Oberkörper auf, um ihn anschließend wieder nach vorne zu lehnen.

27. Stress fall ab

Mit dieser Übung können Sie den belastenden Stress einfach wegfallen lassen.

- Stellen Sie sich hierzu gerade und entspannt hin.
- Heben Sie nun den rechten Arm und strecken ihn nach oben.
- Sammeln Sie allen Stress in diesem Arm und lassen ihn dann mit einem lauten Seufzer nach unten fallen und schlaff hängen.
- Dasselbe tun Sie nun auch mit dem linken Arm. Zum endgültigen Abschütteln heben Sie beide Arme über den Kopf und strecken sich ganz weit nach oben.
- Lassen Sie die Arme nun zeitgleich fallen und auch den Oberkörper etwas nach vorne kippen. Stellen Sie sich dabei immer vor, wie der komplette angestaute Stress direkt aus Ihren Händen zu Boden fällt und verschwindet.

28. Festgeschraubt

- Stellen Sie sich mit geschlossenen Beinen sicher hin.
- Nun stellen Sie sich vor, wie jemand Ihre Füße fest an den Boden schraubt und Sie so mit der Erde verbindet.
- Wiegen Sie sich nun von rechts nach links und von vorne nach hinten. Spüren Sie, wie Sie sich in aller Ruhe treiben lassen.
- Versuchen Sie das Ganze dann mit geschlossenen Augen. Damit wird diese Übung zwar schwieriger, aber umso effektiver.

29. Der Sonnengruß

Der Sonnengruß ist eine klassische Übung aus dem Yoga. Er ist nicht nur am Morgen, sondern auch zu jeder erdenklichen Tageszeit passend, um neue Energie zu sammeln.

- Stellen Sie sich gerade hin und heben Sie beim Einatmen die Hände über den Kopf.
- Spannen Sie das Gesäß an und ziehen Sie die Schulterblätter zusammen.
- Beim nächsten Ausatmen beugen Sie sich nach vorne und stellen die Hände neben die Füße. Ist dies nicht möglich, lassen Sie die Hände so tief hängen, wie es geht.
- Beim Einatmen stellen Sie nun das rechte Bein nach hinten und halten Ihren Atem an.
- Nun folgt das linke dem rechten Bein. Die Hände sind nun flach auf dem Boden.
- Beim nächsten Einatmen heben Sie den Brustkorb und den Kopf an. Das Gesäß sollte stets angespannt bleiben.
- Heben Sie beim Ausatmen nun das Becken und stellen Sie die Fersen auf den Boden.
- Ziehen Sie beim folgenden Atemzug das rechte Bein nach vorne und stellen Sie den Fuß zwischen die Hände.
- Nun heben Sie wieder beim Einatmen Brustkorb und Kopf und ziehen die Schulterblätter zusammen.
- Das letzte Ausatmen nutzen Sie, um sich wieder gerade hinzustellen und die Arme zu senken.

30. Ich bin ein Baum

- Stellen Sie sich so hin, dass Sie bequem stehen können, schließen Sie die Augen und breiten Sie die Arme aus.
- Stellen Sie sich nun vor, wie an Ihren Füßen langsam Wurzeln in den Boden wachsen und Sie fest mit dem Boden verbinden.
- Nun sind Sie in Ihrer Vorstellung ein kräftiger und imposanter Baum. Lassen Sie den Wind durch Ihre Äste wehen und bewegen Sie die Arme dazu.
- Die gesamte Energie, die Sie mit Ihren Wurzeln aus dem Boden aufnehmen, strömt durch Ihre Beine und dann bis in das letzte Ästchen.

Schließlich sind Sie vollgefüllt mit Lebensenergie und Stärke. Wie lange Sie hierfür brauchen, bleibt ganz bei Ihnen. Lassen Sie sich Zeit und tanken Sie mal so richtig auf.

31. Recken und Strecken

Wenn die Muskulatur sich verspannt und nicht mehr locker lassen möchte, ist diese Übung angeraten.

Stellen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie alle Gliedmaßen ordentlich und ausgiebig aus. Recken und strecken Sie sich solange, bis jeder Muskel gedehnt und wieder voll entspannt ist.

32. Das Pendel

Bei dieser Übung sind Sie ein entspanntes Pendel, das durch das Universum schwebt.

- Stellen Sie sich hüftbreit hin und lassen Sie die Arme locker hängen.
- Drehen Sie nun Ihren Oberkörper mit etwas Schwung nach rechts und lassen Sie die Arme locker mitschwingen.
- Nun folgt eine Linksdrehung. Achten Sie darauf, dass Ihre Arme stets locker und entspannt um Ihren Körper schwingen. Sie können so viele Drehungen durchführen, wie Sie mögen.

Weitere Entspannungsübungen

33. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Nach dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson wurde die von ihm erfundene Muskelentspannung benannt.

Jacobson stellte fest, dass ein Erregungs-, ein Stresszustand immer mit einer Spannung und oft auch Verspannung der Muskeln einhergeht. Während im entspannten Zustand auch die Muskeln entspannt sind. Und aus dieser Erkenntnis heraus entwickelte er die „Progressive Muskelentspannung“.

Wie funktioniert die progressive Muskelentspannung?

Bei dieser Entspannungsmethode werden Muskelgruppen nacheinander angespannt und nach kurzer Zeit wieder locker gelassen. Durch dieses abwechselnde An- und Entspannen kommt es innerhalb kurzer Zeit zu einem Entspannungseffekt.

Was bewirkt den Entspannungseffekt?

Beim Anspannen der einzelnen Muskeln wird in die Gefäße Blut gepumpt. Lässt man die Muskeln wieder locker, kommt es zu einer Erweiterung der Gefäße und diese füllen sich dann mit mehr Blut. Dadurch entsteht ein Gefühl der Wärme und Schwere.

Dieser Effekt hilft bei Stress, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, aber auch bei Lampenfieber, Angstzuständen etc.

Diese Entspannungsmethode ist ohne großartige Hilfsmittel leicht anzuwenden und dabei äußerst wirksam.

Die Durchführung

Sie können die einzelnen Übungen getrennt voneinander durchführen, aber auch in einem Übungsdurchgang.

Wichtig: Linkshänder beginnen mit der linken Hand.

1. Ballen Sie Ihre rechte Hand langsam zur Faust. Spannen Sie nun die gesamte Muskulatur des rechten Unterarmes an und halten Sie diese Spannung für ca. 10 Sekunden an. Entspannen Sie dann Ihren Unterarm und spüren Sie, wie er sich nun anfühlt. Dasselbe tun Sie nun auch mit der linken Hand.
2. Pressen Sie dann Ihren rechten Ellenbogen in eine feste Unterlage hinter Ihnen. Pressen Sie fest zu und lösen Sie diese Spannung nach 10 Sekunden wieder. Mit dem linken Arm verfahren Sie genau gleich.
3. Ziehen Sie Ihre Augenbrauen für 10 Sekunden so weit wie möglich nach oben und lassen Sie die Muskelspannung dann ruckartig abfallen.
4. Nun kneifen Sie die Augen fest zusammen und rümpfen kräftig die Nase. Wieder nach 10 Sekunden lösen Sie diese Spannung.
5. Öffnen Sie Ihren Mund so weit Sie können und spüren Sie die Anspannung in den Muskeln. Wieder 10 Sekunden später lösen Sie diese Position. Jetzt brauchen Sie eine feste Oberfläche hinter sich. Legen Sie das Kinn auf die Brust und pressen Sie Ihren Hinterkopf fest gegen die Unterlage. Nach 10 Sekunden lösen Sie langsam das Spannungsgefühl.
6. Ziehen Sie die Schulterblätter fest zusammen und drücken dabei das Brustbein nach vorne. Verharren Sie wieder 10 Sekunden lang in dieser Position, bevor Sie sich lösen.
7. Gehen Sie in den „Vierfüßlerstand“ und machen Sie einen Katzenbuckel. Spannen Sie die beteiligten Muskelpartien für etwa vier Sekunden an und lösen Sie an-

schließlich die Anspannung, indem Sie sich langsam aufrichten und sich vorstellen, Sie würden von einer Schnur nach oben gezogen.

8. Die gegensätzliche Richtung ist hier auch möglich. Machen Sie aus dem Vierfüßlerstand heraus ein starkes Hohlkreuz und verharren 4 Sekunden in dieser Anspannung, die Sie dann abrupt lösen. Richten Sie sich anschließend wieder langsam auf.
9. Ziehen Sie Ihren Bauch fest ein, indem Sie sich vorstellen, dass Ihr Bauchnabel von einer Schnur nach innen gezogen wird. Halten Sie diese Position für 10 Sekunden und lösen Sie sie langsam wieder. Zu schnelles Lösen kann hier für kurzfristige Übelkeit sorgen, lassen Sie sich also Zeit.
10. Nun konzentrieren Sie sich auf Ihren rechten Oberschenkel und spannen ihn fest an. Lösen Sie die Anspannung nach 10 Sekunden und halten Sie den Oberschenkel in einer entspannten Position. Genauso verfahren Sie auch mit dem linken Oberschenkel.
Ziehen Sie jetzt die Fußzehen Ihres rechten Fußes in Richtung Schienbein bis es nicht mehr weiter geht. Halten Sie diese Position für 10 Sekunden und lassen Sie dann die Fußzehen langsam wieder sinken. Hierauf folgt der linke Unterschenkel.
11. Strecken Sie Ihren rechten Fuß, ballen die Fußzehen zu einer „Faust“ und drehen den Fuß leicht nach innen. Verbleiben Sie in dieser Position für 10 Sekunden und lösen Sie sie. Spüren Sie, wie sich Ihr Fuß entspannt. Wie gewohnt folgt hierauf der linke Fuß.

Konzentrieren Sie sich bei jeder Entspannungsphase stark auf das warme und weiche Gefühl, das sich in den betreffenden Muskelpartien einstellt.

Bei der Progressiven Muskelentspannung gilt: Je häufiger Sie diese üben, desto schneller und besser können Sie sich entspannen.

Diese Entspannungsmethode wird heute in den meisten Volkshochschulen angeboten. Dort werden vom Kursleiter die einzelnen Anweisungen gesprochen, was vor allem zu Beginn angenehm ist.

Eine solche gesprochene Anleitung können Sie hier [kostenlos herunterladen](#).

Anfangs sind die Anweisungen eine große Hilfe. Dann sollten Sie sich aber davon lösen und die Methode alleine umsetzen.

34. Vier effektive Atemübungen

Atemübungen sind hervorragend zur Entspannung und damit zum Stressabbau geeignet.

Mit den folgenden vier Atemübungen finden Sie in kürzester Zeit Entspannung und können sie auch als Vorbereitung für weitere Entspannungsübungen nutzen. Und hier sind sie:

Atemübung 1: Atemzüge zählen

Der Atemtechnik-Klassiker:

- Zählen Sie beim Ein- und Ausatmen. Beispielsweise fünf Sekunden ein- und fünf Sekunden lang ausatmen. Hier geht es nicht darum, einen Rekord aufzustellen. Viel mehr geht es um das gleichmäßige rhythmische Atmen. Das Einatmen sollte durch die Nase erfolgen, das Ausatmen durch den Mund.
- Stellen Sie sich beim Einatmen vor, dass Sie einen wohltuenden Geruch aufsaugen, der dann Ihren ganzen Körper durchströmt. Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch, atmen Sie tief in den Bauch hinein und nehmen Sie diese Atmung wahr. Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, wie Sie eine Kerze ausblasen.

Versuchen Sie sich langsam zu steigern. Von Sitzung zu Sitzung. Aber immer darauf achten, dass es zu keiner Anstrengung führt. Denn man will ja nicht An-, sondern Entspannung erreichen.

Atemübung 2: Länger ausatmen

Atmen Sie etwa doppelt so lang aus, wie ein. Wenn Sie beispielsweise etwa fünf Sekunden lang einatmen, versuchen Sie dann Ihre Ausatmung zehn Sekunden in die Länge zu ziehen. Einfach bewusst ganz langsam ausatmen. Das entspannt ungemein.

Atemübung 3: Anspannung und Entspannung

Auch eine hervorragende Atemübung, um blitzschnell zu entspannen:

- Während Sie langsam einatmen, spannen Sie so viele Muskeln wie möglich an.
- Halten Sie dann kurz die Luft an.
- Dann langsam ausatmen und alle Muskeln wieder entspannen.

Durch dieses Anspannen der Muskeln wird Blut in die Gefäße gepumpt. Wenn Sie dann die Muskeln wieder lockern, werden die Gefäße erweitert und es fließt dann mehr Blut. Das führt zu einem Gefühl von wohliger Wärme und angenehmer Schwere.

Nachdem Sie etwa fünf Mal diese An- und Entspannung in Kombination mit langsamen Ein- und Ausatmen durchgeführt haben, bleiben Sie noch etwa ein, zwei Minuten mit geschlossenen Augen ruhig sitzen bzw. liegen.

Spüren Sie die Wärme in Ihrem Körper. Denken Sie an etwas Schönes. Das können angenehme Erinnerungen sein, die Sie sich ins Gedächtnis rufen, oder Sie wandern mit Ihren Gedanken an schöne Plätze.

Atmen Sie dabei ruhig weiter, ohne bewusst an die Atmung zu denken.

Wenn Sie mit Ihrer Gedankenreise zu Ende sind, strecken und recken Sie sich langsam. Einmal richtig durchgähnen und schon haben Sie neue Energien.

Atemübung 4: Lungen aufpumpen

Ziehen Sie sich an einem Ort zurück, an dem Sie für mindestens fünf Minuten ungestört sind. In vielen (Großraum)Büros gibt es mittlerweile schon sogenannte Rückzugsräume mit einer Liege. Auch ideal für schnelle Entspannung zwischendurch.

Gut, Sie haben sich zurück gezogen. Setzen Sie sich - oder wenn Sie die Möglichkeit haben - legen Sie sich hin.

- Schließen Sie dann die Augen.
- Atmen Sie ein und zählen dabei in Gedanken bis zwei.
- Dann die Luft anhalten, dabei wiederum bis zwei zählen. Nicht ausatmen!
- Weiter einatmen, wieder zwei Einheiten.
- Luft anhalten, bis zwei zählen.
- Weiter einatmen und bis zwei zählen.
- So lange, bis Ihre Lungen voll sind, also Sie nicht weiter einatmen können.
- Dann in einem Atemzug - aber langsam - durch den Mund ausatmen

Bleiben Sie dann ruhig liegen und atmen Sie ein paar Mal ganz normal. Darauf die gleiche Prozedur ein weiteres Mal. Das Ganze etwa drei Mal. Sie werden sehr schnell merken, wie die Anspannung und Nervosität aus dem Körper weicht.

35. Entspannung für Ihre Augen

Unsere Augen vernachlässigen wir gerne, wenn es um Entspannung geht. Doch gerade unsere Augen haben oft dringend Erholung notwendig. Sie sind den ganzen Tag im Einsatz.

Vor allem bei Menschen, die täglich mehrere Stunden vor dem PC sitzen müssen, werden die Augen durch die einseitige Belastung und den fokussierten Blick über einen längeren Zeitraum besonders beansprucht.

Mit den folgenden fünf Entspannungsübungen können Sie Ihren Augen zwischendurch eine kleine Freude gönnen. Für die einzelnen Übungen benötigen Sie jeweils etwa eine Minute.

Augenübung 1: Bewegungen im Dunkeln

- Schließen Sie die Augen. Richten Sie dann Ihren Blick bei geschlossenen Augen abwechselnd nach unten und dann nach oben. Sie bewegen also nur Ihre Augen. In jede Richtung etwa zehn Mal.
- Dann blicken Sie nach links und anschließend nach rechts. Auch wieder zehn Mal.
- Abschließend machen Sie mit Ihren Augen Kreisbewegungen.

Zum einen werden durch die Bewegungen Ihre Augenmuskeln trainiert, zum anderen entspannt das Dunkel Ihre Augen.

Augenübung 2: Bewegungen mit dem Finger

Eine weitere Übung zur Stärkung der Augenmuskulatur:

- Halten Sie Ihren Zeigefinger mit etwa 20 Zentimetern Abstand in Richtung Ihrer Augen.
- Richten Sie nun Ihren Blick auf die Fingerspitze.
- Dann malen Sie mit dem Zeigefinger Figuren, Buchstaben oder Zahlen in die Luft – langsame Bewegungen.
- Folgen Sie mit Ihrem Blick den Fingerbewegungen.
- Steigern Sie langsam die Geschwindigkeit der Bewegungen, bis Sie mit den Augen gerade noch folgen können. Dann eine Pause.
- Nach der Anspannung folgt die Entspannung. Schließen Sie für eine Weile Ihre Augen.

Augenübung 3: Augendusche

Das ist eigentlich keine Übung, aber eine Wohltat für „gestresste“ Augen.

- Am Abend, bevor Sie zu Bett gehen, gönnen Sie Ihren Augen eine Dusche. Öffnen Sie den Wasserhahn – kaltes Wasser.
- Schwappen Sie dann mit den Händen Wasser auf Ihre geschlossenen Augen. So etwa zehn Mal.
- Dann stellen Sie die Temperatur auf lauwarm. Auch damit benetzen Sie die geschlossenen Augen weitere zehn Mal. Das tut gut!

Am Morgen genau in umgekehrter Reihenfolge. Das heißt, Sie beginnen mit lauwarmem Wasser und wechseln dann zum kalten. Das erfrischt die Augen.

Machen Sie diese Augendusche einfach zum alltäglichen Ritual – genau so wie das Zähne putzen. Die Augen werden es Ihnen danken.

Augenübung 4: Der Blick in die Sonne

Eine weitere Entspannungsübung für die Augen.

Blicken Sie mit geschlossenen (!) Augen in die Sonne. Genießen Sie die Wärme und das Licht, das durch die geschlossenen Lider dringt.

Diese Entspannungsübung entspannt nicht nur die Augen, sondern trägt allgemein zum Wohlbefinden teil.

Augenübung 5: Blinzeln was das Zeug hält

Schlagen Sie Ihre Augenlider auf und zu – so schnell und gleichzeitig - so leicht es Ihnen möglich ist.

Das Ganze etwa eine Minute lang. Das trainiert die Augenmuskeln und löst den starren Blick. Positiver Nebeneffekt: Es legt sich ein feiner Tränenfilm über die Augen. Und das tut gut.

Schließen Sie nach dieser Übung für eine Weile Ihre Augen und schenken Sie ihnen damit Entspannung.

Sie sehen, es braucht nicht viel, um die Augen zwischendurch zu trainieren und zu entspannen. Regelmäßig Augenübungen im Arbeitsalltag eingebaut, beugen Sehstörungen und das Nachlassen der Sehkraft durch einseitige Belastung vor.

36. Schubladendenken

Diese Übung ist ein gutes und bewährtes Mittel, wenn die Gedanken am Abend kreisen und Sie nicht schlafen lassen. Doch auch vor Prüfungen und großen Aufgaben lohnt es sich, den Kopf zu befreien.

- Schließen Sie die Augen und entspannen Sie sich.
- Stellen Sie sich nun vor, wie sich in Ihrem Kopf ein großer Schrank mit Schubladen aufbaut. Jede dieser Schubladen hat ein Schlüsselloch. Den Schlüssel hierzu haben Sie in Ihrer Hand.
- Sammeln Sie nun Ihre Gedanken und teilen Sie sie in Kategorien auf. Jeder Gedanke, der Ihnen für den Moment lästig ist, legen Sie in eine der Schubladen und schließen diese ab.
- Verfahren Sie so lange nach diesem Muster, bis alle Gedanken gut verpackt sind und nicht mehr stören können.
- Öffnen Sie nun die Augen und genießen Sie das Gefühl, frei von umherschwirrenden Gedanken und Sorgen zu sein.

37. Turtle

Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit und begeben Sie sich an einen Ort, wo Sie ungestört sind.

- Versetzen Sie sich dann in eine Schildkröte. All Ihre Bewegungen und auch Gedanken lassen Sie nun in Zeitlupe geschehen.
- Je länger Sie dies tun, desto mehr wird sich Ihr Bezug zu Ihrer Umwelt verändern und schließlich stellt sich ein sehr entspannter und ruhiger Zustand ein.

38. Ihr Auftritt bitte!

Nach einem anstrengenden Tag fällt das Abschalten schwer. Zu viele Gedanken schwirren noch durch den Kopf. Es gibt es ja viele Entspannungsübungen, die uns helfen wieder runterzukommen, ruhiger zu werden.

Nun gibt es eine Entspannungsübung, die aber selten als solche gesehen wird: Singen!

Probieren Sie es selber! Sie müssen kein großartiger Sänger oder eine talentierte Sängerin sein – das spielt überhaupt keine Rolle. Es geht rein um das Singen.

Mir hat das immer sehr geholfen. Wenn ich nach einem hektischen Arbeitstag nach Hause gekommen bin, habe ich es mir auf der Couch oder im Bett so richtig gemütlich gemacht. Kopfhörer auf, Lieblingsmusik an und dann mit voller Inbrunst mitgesungen – und ich bin wahrlich kein guter Sänger, fragen Sie meine Familie.

Zehn Minuten haben gereicht (und der Familie auch), und ich war völlig entspannt, ruhig und die gute Laune ist wieder zurückgekommen. Der Gedankenfluss hat sich beruhigt und ich konnte damit den stressigen Arbeitstag gut hinter mir lassen.

Die positiven Wirkungen von Singen wurden schon mehrfach in Studien nachgewiesen.

Beim Singen wird dem Körper und damit unserem Gehirn mehr Sauerstoff zugeführt. Bei entsprechenden Liedern bzw. Musik findet auch eine Verlangsamung der Atmung statt, was wiederum zur entspannenden Wirkung führt.

Und noch was: Beim Singen von Lieblingsliedern werden Glückshormone ausgeschüttet. Man bekommt also gute Laune, die Stimmung hebt sich.

39. Der Entspannungsbaum

In der Natur fällt es besonders leicht, seine Akkus wieder aufzuladen. Suchen Sie sich für diese Entspannungsübung ein angenehmes Plätzchen unter einem schattenspendenden Baum.

Suchen Sie sich Ihren Baum! In der Stadt ist es nicht ganz so einfach. Aber auch dort gibt es in der Regel Parks, wo man sich auf einer Decke unter einen Baum setzen kann.

Machen Sie es sich darunter gemütlich, schließen Sie die Augen, spüren Sie die Sonnenstrahlen, welche durch die Blätter blitzen, lauschen Sie dem Rascheln der Blätter und hängen Sie schönen Gedanken nach.

Machen Sie es sich zum Ritual: Immer, wenn Sie Entspannung und neue Energien brauchen, suchen Sie Ihren Baum auf. Sie werden auch merken, dass in Stresszeiten nur der Gedanke an Ihren Baum angenehme und damit stressabbauende Gedanken hochkommen lässt.

40. Auspowern

Vielleicht verbringen Sie auch den größten Teil Ihrer Arbeit am Schreibtisch. Dann kommt die Bewegung in der Regel zu kurz.

Versuchen Sie Folgendes:

Wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen, machen Sie Liegestützen oder springen Sie auf der Stelle mit nach oben schwenkenden Armen, bis Sie nicht mehr können. Dann eine kurze Pause und das Gleiche nochmals.

Nachdem Sie richtig ausgepowert sind, legen Sie sich irgendwo hin und schließen Sie die Augen.

Spüren Sie Ihre Muskeln, die sich entspannen. Die Gedanken werden ruhiger. Ein wohlige Gefühl der Entspannung durchströmt Ihren Körper.

Mit diesem Auspowern und dem nachfolgenden Ruheliegen tun Sie nicht nur etwas für Ihre Entspannung, sondern auch für Ihre Fitness und somit auch für die Gesundheit.

41. Der böse Brief

Ein Streit oder der Ärger über eine Person kann auch ein Stressauslöser sein. Ein wirkungsvolles Mittel, den Ärger abzubauen, besteht darin, einen Brief an die Person zu schreiben.

Bringen Sie Ihren Ärger zu Papier. Verwenden Sie ruhig alle Schimpfwörter, die Ihnen einfallen. Schreiben Sie drauf los – einen wirklich bösen Brief.

Geben Sie ihn dann in ein Kuvert. Aber bitte nicht abschicken und möglichst gut verstecken.

Das Schreiben ist ein befreiendes Gefühl. Der Ärger wird zwar nicht ganz verschwinden, aber auf ein Minimum reduziert und man entspannt.

Ein weiterer Vorteil beim Schreiben besteht darin, dass man ein bisschen Abstand zum Problem gewinnt. Dadurch fallen einem oft Lösungen ein, oder lassen einen das Problem von einer anderen Seite sehen.

42. Regen

Regen ist nicht nur schlecht. Er reinigt auch und klärt ungeordnete Verhältnisse.

- Für diese Übung stellen Sie sich einen wunderschönen Stein vor, der für Ihr Inneres steht. Leider ist dieser Stein verschmutzt mit Sorgen, schlechten Gedanken und Stress. Doch Hilfe naht.
- Lassen Sie nun in Ihren Gedanken einen Regenguss starten. Zuerst wenige Tropfen, dann immer mehr. Mit jedem Tropfen werden die üblen Verschmutzungen gewaschen und schließlich erstrahlt der Stein in altem Glanz und voller Schönheit.
- Genießen Sie den Anblick Ihres Seelensteins und erfreuen Sie sich daran, dass er wieder rein und glänzend ist.

43. Das Tanzbein schwingen

Nichts ist entspannender, als ein flottes Tänzchen. Legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf, schaffen Sie sich Platz und tanzen Sie! Alles ist erlaubt, Nichts sollte Ihnen peinlich sein.

Wenn Sie danach ausgepowert auf die Couch sinken, werden Sie sich so entspannt fühlen wie schon lange nicht mehr.

44. Geführte Entspannung

Es gibt, um das Angebot an Entspannungsübungen zu erweitern, die Möglichkeit, CDs mit Entspannungsmusik und geführten Traumreisen zu erstehen. Legen Sie sich zum Hören einer solchen CD bequem hin und schließen Sie die Augen. Lassen Sie sich voll und ganz auf das Gesprochene ein und entspannen Sie sich.

45. Strichmännchen zeichnen

Das ist keine Entspannungsübung im klassischen Sinne.

Wer von uns hat nicht schon mal ein Strichmännchen irgendwo hin gekritzelt. Dazu muss man keine künstlerische Ader haben. Nun kann man das Strichmännchenzeichnen (oder Spiralen, Unendlich-Zeichen etc.) nutzen, sich zu entspannen.

Das klingt jetzt vielleicht ein wenig seltsam und Sie werden sich fragen, wie das gehen soll. Nun, manchmal sind es Kleinigkeiten, die uns entspannen lassen. Und dazu zählt auch eine solche simple Tätigkeit wie Strichmännchen zeichnen.

Nehmen Sie sich – z.B. in der Arbeit - fünf Minuten Zeit. Sie sollten dabei aber sicher sein, dass Ihr(e) Vorgesetzte(r) außer Reichweite ist.

Fangen Sie dann mit dem Zeichnen solcher Männchen an. Legen Sie dabei aber keinen Anspruch auf gutes Gelingen. Gerade dieses Weglassen jedes Leistungsanspruches und diese an sich monotone Tätigkeit führen zum Entspannungseffekt. Die Gedanken beruhigen sich.

So banal diese Tätigkeit auch erscheinen mag, es lässt sich wunderbar dabei entspannen.

Ing. Burkhard Heidenberger, Coach für [Stressbewältigung](#) & [Zeitmanagement](#)

Bildnachweis Deckblatt: © Yuri Arcurs / Fotolia.de