

Übungen für eine schnelle Entspannung am Arbeitsplatz und zuhause

Atemübung mit körperlichem Feedback

Unser Körper reagiert in Stress-Situationen und bei Anspannung mit einem höheren Pulsschlag und beschleunigter Atmung. Je stärker und andauernder der Stress-Zustand umso höher können der Blutdruck oder die Pulsfrequenz steigen. Mit nachfolgender Biofeedback-Übung können Sie dagegen halten, indem Sie gleich eine Reaktion auf Ihre Entspannungs- und Atemübung wahrnehmen können.

Die Übung ist relativ einfach und kann überall unauffällig durchgeführt werden:

- Legen Sie Ihre Hände so zusammen, dass sich alle Fingerkuppen-Paare gegenseitig berühren, also Daumenkuppe mit Daumenkuppe, Zeigefinger mit Zeigefinger usw.
- Steigern Sie den Druck an den Kuppen so lange, bis Sie an den Kontaktflächen allmählich Ihren Puls spüren.
- Atmen Sie ruhig und gleichmäßig, wobei Sie betont etwas länger ausatmen, also z.B. bis 4 zählend einatmen, bis 5 zählend ausatmen.
- Sie werden jetzt Ihren Puls immer deutlicher spüren und merken, wie sich die Schlagfrequenz allmählich verlangsamt. Dies ist ein Zeichen der Entspannung.

Die Dauer der Übung sollte ca. 2 Minuten betragen.

Mit der Übung wird gleichzeitig ein Ruheanker gesetzt, den Sie später immer wieder abrufen können.

Die Zwerchfell-Atmung:

- Legen Sie die Hände auf den Bauch
- Atmen Sie tief und langsam ein, bis die Hände auf dem Bauch sich spürbar heben.
- Halten Sie kurz den Atem an.
- Atmen Sie jetzt langsam aus. Die Hände müssen sich senken.
- Ungefähr 10 – mal nach diesem Schema aus- und einatmen.

Kurzentspannung Muskelpanzer

Der Muskelpanzer ist im Prinzip die einfachste Form der progressiven Relaxation und sorgt für rasche Entspannung. So geht es:

- Beugen Sie sich sitzend leicht nach vorn
- Drücken Sie das Kinn in Richtung Brust
- Spannen Sie die Gesichtsmuskulatur an
- Ziehen Sie die Schultern nach oben
- Ballen Sie die Hände zur Faust und drücken Sie die Unterarme gegen die Oberarme
- Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskeln an
- Drücken Sie die Fersen gegen den Boden
- Jetzt die Spannung 5 Sekunden halten, dann die Anspannung lösen und die Entspannung genießen.

Die Gedankenstopp-Methode

Mit der Gedanken-Stopp-Methode (Zwei-Spaltentechnik) werden in Stress Situationen aufkommende negative Gedankenmuster mit einem gedachten Stopp unterbrochen und durch einen positiven Gedanken ersetzt. Prüfen Sie in einer Situation der Anspannung welcher Gedanke gerade Ihr Denken ausfüllt. Denken Sie oder sagen Sie dann innerlich Stopp!! Setzen Sie anschließend einen positiven Gegengedanken.

Beispiel:

Ich schaffe das nicht / Gedankenstopp setzen (Verkehrsschild vorstellen) / positiver Gedanke: Ich schaffe das problemlos.

Konzentrationsübung : Die liegende Acht

Wenn Sie alleine sind und Platz haben:

- Mit nach vorne ausgestreckter Hand eine liegende Acht malen:
- Mittig beginnen nach links oben, links unten, Mitte, rechts oben, rechts unten, Mitte, links oben usw., den Kopf dabei nicht bewegen, mit den Augen folgen.

In oder vor einer Prüfungs- oder prüfungsähnlichen Situation:

- Die Acht im Geiste malen.
- Die Acht auf einem Blatt Papier unauffällig malen.

Diese Übung fördert die Konzentration, fördert die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften, entspannt.

Meditative Atemübung

Bei der einfachen Form der Meditation wird die Konzentration auf ein Objekt gelenkt. Ein Objekt das immer zur Verfügung steht, ist die Atmung.

- Setzen Sie sich bequem hin und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung.
- Atmen Sie langsam ein und aus und zählen Sie jeweils beim Ausatmen von 1 bis 10.
- Versuchen Sie die jeweilige Zahl vor Ihrem inneren Auge erscheinen zu lassen.
- Schleicht sich ein Gedanke ein beginnen Sie von vorne.
- Machen Sie, wenn Sie bis 10 gelangt sind einen neuen Durchgang.

Durch die Konzentration auf die Atmung und das Zählen kommen Stressgedanken zum Erliegen. Entspannung ist die Folge.