



Stressbewältigung*

Vom Umgang mit Stress

* Die Wort-Bild-Marke „Gemeinwohlarbeit“ (siehe Logo rechts oben) ist geschützt. Sie darf nur von anerkannten Mitgliedern des Qualitätsverbundes Gemeinwohlarbeit verwendet werden (vergl. www.gemeinwohlarbeit.org). Hiermit wird die ausschließlich interne Nutzung als Teil dieses Qualifizierungsmoduls gestattet.

Qualifizierung in der Gemeinwohlarbeit

Überblick



Wo kommt der Stress her und wie kann er abgebaut werden?

- Ursachen und Erscheinungsformen von Stress
- Verminderung von Stress
- Entspannungstechniken.



Definition Stress

Stress ist eine normale körperliche Reaktion auf eine Herausforderung.

Der Mensch braucht für eine normale körperliche und seelische Entwicklung angemessene Belastungen, die zum Handeln, zur Anpassung zwingen.

Woher kommt der Begriff Stress?



- Seinen Ursprung hat das Wort Stress im Lateinischen „strictus“, übersetzt: „angezogen, stramm oder gespannt“.
- Die Bedeutung des englischen Wortes Stress ist „etwas betonen oder akzentuieren“: Druck, Anstrengung, Belastung, Mühe, Sorge, Kummer und in übertragenem Sinn auch Erschöpfung.
- Stress ist heute ein Symbol für Belastung allgemein geworden

Woher kommt der Begriff Stress?



- Der ungarisch-kanadische Mediziner und Forscher Prof. Dr. Hans Selye, hat den Ausdruck Stress in unseren Sprachgebrauch gebracht.
- Das negative Image, das der Begriff Stress heute hat, hatte Prof. Dr. Selye ursprünglich Disstress genannt. (Dis: schlecht, krankhaft) Während er positiven Stress Eustress bezeichnete. (eu: gut, schön)

Positiver und negativer Stress

- Eustress: Der gute, heilsame Stress –
Nicht jeder Stress macht krank. Wir brauchen positiven Stress.
- Distress : Krankmachender Stress
Es gibt vielfältige Stressauslöser

Stressoren



Wichtig!

Es gibt keine unfehlbaren Stressauslöser!

Nicht die Situation ist ein Stressauslöser,
sondern die individuelle Bewertung.



Überfordert oder unterfordert?

- Gestresst ist nicht gleich gestresst.
- Zu innerer Ausgeglichenheit finden manche durch mehr Entspannung, andere eher durch Anregung.

Überforderungs-Stress



Signale sind:

- steigender Blutdruck, schneller Puls, angespannte Muskeln. Der Betroffene steht wie unter Strom.
- Überforderte Menschen finden daher eher einen Ausgleich durch passive Entspannungsmethoden, wie z.B. autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder auch Gedankenreisen.

Beachten Sie:

- Nicht von „hundert auf null“.
- Abbau von Stress durch Bewegung.
- Nach und nach sich auf sich selbst konzentrieren.

Unterforderungs-Stress



Signale sind:

- depressive Verstimmtheit, Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Infektanfälligkeit.
- Wer in seinem Alltag keine Erfüllung und keinen Sinn findet, reagiert mit Energieverlust, Mutlosigkeit und Resignation.
- Statt passiver Entspannungsmethoden mit Bewegung dem Stress entgegenwirken: Yoga, Tai Chi, Qi Gong oder Ausdauertraining.

Stressmanagement



Stressabbau und Stressbewältigung

Grundsätzlich gibt es keine Patentrezepte zum Stressabbau. Vielmehr sollte man bei dem anknüpfen, was man schon hat, oder zumindest einmal hatte.

Die Orientierung an den persönlichen Stärken bzw. individuellen Erholungs-Ressourcen ist für den Stressabbau sehr wichtig, z.B.

- eigene Erholungs-Ressourcen zum Stressabbau aktivieren
- Hobbys, Freundschaften, angenehme Beschäftigungen pflegen
- Entspannungsmethoden
- Stressoren vermeiden

Stressbewältigung



- Zur Geburt gehört der Tod
- Zum Einatmen gehört das Ausatmen.
- Zum Geben gehört das Nehmen.
- Zur Leistung gehört die Erholung.
- Zur Geborgenheit gehört die Einsamkeit.
- **Zur Spannung gehört die Entspannung.**

(Chinesische Weisheit)

Methoden zur Stressbewältigung



- Alltagshygiene
- Seelenhygiene
- Selbstverwöhnung
- Atementspannung
- Ausdauersport
- Affirmationen
- Muskeldehnung (Stretching)
- Kieferentspannung
- Autogenes Training
- Biofeedback
- Achtsam leben/Meditieren
- Fernöstliche Praktiken
- Progressive Muskelrelaxation

Arbeitsblatt Was ist Stress?



Was verstehen Sie unter Stress?

Aufgabe:

Überlegen Sie, was Sie persönlich unter Stress verstehen und was Sie als Stress empfinden?

Notieren Sie Ihre Antworten auf den verteilten Moderationskarten

(Sie haben für diese Aufgabe 15 min. Zeit)

Diskutieren Sie anschließend in Ihrer Gruppe über die Ergebnisse.

Arbeitsblatt Stressoren



Stressoren sind Stresserzeuger
Einzelarbeit 5 min.

Nennen Sie Stressoren, die Sie kennen
bzw. bei Ihnen Stress auslösen.

Schreiben Sie mind. 3 Stck. auf Ihre
Moderationskarten und heften diese an die
Pinnwand.

Diskutieren Sie anschließend in Ihrer
Gruppe über die Ergebnisse.

Arbeitsblatt Stresserkennung



Einzelarbeit 10 min.

Welche Stresssymptome kennen Sie und welche treffen auf Sie zu?

Notieren Sie mind. 3 Antworten auf Ihre Karten und hängen diese an die Pinnwand. Diskutieren Sie anschließend in Ihrer Gruppe über die Ergebnisse.

Arbeitsblatt Richtig relaxen



Können Sie richtig relaxen?

Welche der folgenden Aussagen treffen auf Sie zu?

Beantworten Sie die nachstehenden Fragen mit Ja oder Nein

Arbeitsblatt Richtig relaxen



- 1.) Stellen Sie sich vor, Sie liegen am Strand: Wind fächelt über Ihr Gesicht, warmer Sand rieselt durch Ihre Hände. Sich in diese Situation hineinzusetzen fällt Ihnen leicht.
- 2.) Um sich wohl fühlen zu können, wollen Sie kein bestimmtes Umfeld aufsuchen. Es ist Ihnen wichtig, aus sich selbst heraus glücklich und zufrieden zu sein.
- 3.) Sie fühlen sich oft erschöpft, müde und niedergeschlagen.
- 4.) Sie erleben häufig Situationen, in denen Sie nicht wissen, wohin mit Ihrer Energie. Sie stehen dann wie unter Strom.
- 5.) Sie explodieren oft wegen einer Kleinigkeit.
- 6.) Sie fühlen sich oft unfähig, überhaupt etwas zu tun und ertappen sich dabei, wie Sie einfach dasitzen und grübeln.
- 7.) Sie machen häufig mehrere Dinge gleichzeitig, ohne sich auf irgendetwas richtig konzentrieren zu können.

Arbeitsblatt Stresstest (1)



Wie stark stehe ich unter Stress?

Welche der folgenden Aussagen treffen auf Sie zu? Beantworten Sie die nachstehenden Fragen mit Ja oder Nein.

1. Sind Sie tagsüber oft müde, obwohl Sie ausreichend Schlaf hatten?
2. Haben Sie Probleme, abends oder am Wochenende abzuschalten?
3. Sind Sie sehr anfällig für Infektionen wie Grippe und Erkältungen?
4. Trinken Sie mehr Alkohol als früher, um abzuschalten?
5. Können Sie schlecht einschlafen und/oder wachen nachts häufiger auf?
6. Können Sie sich schlecht konzentrieren und verlieren häufig bei Gesprächen den Faden
7. Fühlen Sie sich, mehr als früher, überfordert und haben das Gefühl, alles wächst Ihnen über den Kopf?

Arbeitsblatt Stresstest (2)



8. Leiden Sie häufiger als früher unter Kopfschmerzen, einem nervösen Magen oder Herzklopfen
9. Haben Sie das Gefühl, mehr Opfer als Herr der Lage zu sein?
10. Nerven Sie die Fliege an der Wand oder ein klingelndes Telefon mehr als früher?
11. Ziehen Sie sich von Freunden zurück und meiden gesellige Treffen?
12. Fühlen Sie sich ausgelaugt und ausgebrannt und haben das Gefühl, alles wächst Ihnen über den Kopf?
13. Ertappen Sie sich oft bei aggressiven Gedanken und Vorstellungen, die sich gegen andere richten?
14. Haben Sie Angst, die Kontrolle über sich oder Ihr Verhalten zu verlieren?
15. Reagieren Sie gereizt und aggressiv, wenn etwas nicht so läuft, wie geplant?

Arbeitsblatt Stressbewältigung



Einzelarbeit 10 min.

Was tun Sie persönlich bei Stress, welche Methoden nutzen Sie zur Stressbewältigung?

Notieren Sie mind. 3 Punkte hängen diese an die Pinnwand. Diskutieren Sie anschließend in Ihrer Gruppe über die Ergebnisse.

Erläuterungen Stressoren

Isolation

Kündigung

Probleme

Andauernder Lärm

Behinderung z.B.: Stau bei der Autofahrt

Verhalten von Menschen

Ärger mit Partner

Ärger im Beruf

Enge

Angst

Armut, finanzielle Schwierigkeiten

Überlastung, zusätzliche Aufgaben

Zu hohe eigene Ansprüche

Zu hohe Erwartungen von Aussen

Krankheit

Eintönigkeit

Vortrag/Rede halten

Stressoren



Minderwertigkeitsgefühl

Orientierungslosigkeit

Schuldgefühl

Eile/Hetze/Zeitdruck

Entzug der Grundbedürfnisse Essen/Trinken

Hässliche Umgebung

Arbeitsplatzwechsel, Pensionierung

Andauernde Leistungsforderung

Tod eines Freundes

Nachtarbeit

Maßloser Wettkampf

Einsamkeit

Neid / Missgunst

Behinderung, z.B. Hörbehinderung

Qualifizierung in der Gemeinwohlarbeit: Stressbewältigung

Stresssymptome



Kopfschmerzen, Migräne
Magenverstimmung
Angespanntheit
Irritierbarkeit
Übermäßiges Essen
Auslassen von Mahlzeiten
Ärger
Häufige Erkältung
Gefühl der Machtlosigkeit
Depression
Durchfall

Stresssymptome



Verstopfung

Antriebslosigkeit

Mangel an Energie

Erschöpfungszustände

Gefühl der Hoffnungslosigkeit

Konzentrationsprobleme

Vergesslichkeit

Unfähigkeit Entscheidungen zu treffen

Schlaflosigkeit

Erhöhter Konsum von Tabak, Alkohol oder Medikamenten

Richtig relaxen



Auflösung:

Wenn Sie vier oder mehr der Aussagen bejaht haben, sollten Sie versuchen, Ihre Vitalität zu aktivieren.

Haben Sie weniger angekreuzt, sollten Sie Ihre Stressenergie eher sinnvoll dämpfen und kanalisieren.

Stresstest



Sie haben 4 Fragen mit "Ja" beantwortet.

Sie kommen derzeit relativ gut mit Ihrem beruflichem und privaten Druck klar.

Zur Zeit stehen Sie nicht oder nur sehr wenig unter Stress

Sie haben 5 oder mehr Fragen mit "Ja" beantwortet.

Falls es Ihnen schon seit längerer Zeit seelisch und/oder körperlich schlecht geht suchen Sie bitte einen Arzt auf. Seelische Anspannung über Monate hinweg kann zu chronischen körperlichen Beschwerden führen.

Alltagstipps zur Stressbewältigung (1)



- Denk Positiv und umgib Dich mit positiv Denkenden, vermeide Miesmacher, Pessimisten.
- Sei authentisch.
- Gehe aufrecht und selbstbewusst durchs Leben
- Benütze Misserfolge als Lerngelegenheiten
- Übe „NEIN“ zu sagen.
- Stecke keine zu hohen Ziele. Bitte wenn nötig um Hilfe.
- Akzeptiere, dass Du nicht jede Situation kontrollieren kannst. Sei Flexibel.
- Mach am Tagesanfang eine Liste der zu erledigen Aufgaben. Setze Prioritäten.
- Zerlege grössere Aufgaben in kleinere.
- Iss ausgewogen, genügend Früchte, Korn und Gemüse:
- Schlaf genügend jede Nacht.
- Bau jeden Tag eine Fitnesspause zur Energie-und Stimmungssteigerung

Alltagstipps zur Stressbewältigung (2)



- Lass Zeit für Freizeit: z.B: Musik, Gartenarbeit, Lesen etc.
- Vermeide Nikotin, Alkohol und Medikamente
- Sprich mit einem Freund über Enttäuschungen oder Erfolge
- Gib zu, wenn Du nicht recht hast.
- Vermeide Stressquellen wie laute Musik oder ständige Unordnung.
- Zerbrech dir nicht über Fehlentscheidungen den Kopf, mach dir keine unnötigen Vorhaltungen
- Lache. Nimm dir Zeit um Spass zu haben.
- Versetze dich in gute Stimmung
- Gönn dir Rückzugsecken
- Vergiss nicht, dass es auch in Ordnung ist, zu weinen.
- Trainiere Tiefenatmung: 5 Sekundeneinatmen, 4 Sekunden halten, 5 Sekunden ausatmen.
- Längeres Sitzen produziert Stress. Nimm Treppen statt Lifte, stehe beim Telefonieren.
- Mach Antistressübungen

10 typische Stress-Fallen



Falle Nr. 1: „Ich möchte es doch so gut wie möglich machen!“

So steuern Sie gegen:

Lernen Sie, Ihre Erwartungen zurückzuschrauben. Überdenken Sie Ihre Ansprüche – an sich selbst und an die anderen: Es muss nicht immer alles perfekt sein, weder im Job noch zu Hause. Was Sie in der Werbung sehen, ist „Heile-Welt-Wunschdenken“ und hat mit der Wirklichkeit nichts zu tun. Lassen Sie auch mal alle Fünfe gerade sein.

Falle Nr. 2: „Wie soll ich die ganze Arbeit bloß schaffen?“

So steuern Sie gegen:

Verzichten Sie auf ausgeklügelte Zeitpläne – die schüchtern Sie nur noch weiter ein. Fangen Sie am besten einfach erst mal an. Arbeiten Sie zügig, aber nicht oberflächlich. Konzentriert arbeiten lässt sich am besten vormittags oder nach 16 Uhr. Mit der Zeit entwickeln Sie ein Gefühl dafür, wo Sie Prioritäten setzen müssen. Und denken Sie daran: Überall wird nur mit Wasser gekocht, auch wenn es für Sie manchmal anders scheint.

10 typische Stress-Fallen



Falle Nr. 3: „Wenn ich nur lange und gründlich genug nachdenke, fällt mir irgendwann etwas ein...“

So steuern Sie gegen:

Messen Sie doch mal die Zeitspanne, in der Sie sich gedanklich mit einem Problem beschäftigen, sprich grübeln. Bald merken Sie: Sie verschwenden eine Menge Zeit ohne brauchbares Ergebnis. Verlassen Sie also die Gedankenspirale und mischen Sie lieber aktiv mit! Gestalten Sie Ihr Leben selbst. Grübeln Sie nicht lange herum, sondern tun Sie, was Sie können. Alles Weitere steht nicht in Ihrer Macht.

10 typische Stress-Fallen

Falle Nr. 4: „Ich bin andauernd verkrampft, kann mich einfach nicht entspannen.“

So steuern Sie gegen:

Bewegen sie sich! Bei körperlichen Aktivitäten stellt sich Entspannung meist von selbst ein. Denn Stresshormone werden dabei abgebaut. Suchen Sie sich etwas, das Ihnen Spaß macht. Es spielt keine Rolle, ob Sie lieber Ihren Hund ausführen, im Garten buddeln, sich aufs Fahrrad schwingen oder Entspannungs- Techniken erlernen. Hauptsache, Sie tun's.

Falle Nr. 5: „Ich fühle mich ausgebrannt, irgendwann kippe ich noch um!“

So steuern Sie gegen:

Wahrscheinlich gönnen Sie sich nicht genug Pausen. Erholung ist notwendig, damit Sie gesund bleiben. Nur wer seine Arbeit auch einmal für ein paar Minuten unterbricht, kann neue Kräfte tanken. Lassen Sie die Gedanken schweifen, und schauen Sie den Wolken nach, beobachten Sie die Vögel. Auch in der Freizeit sind Pausen wichtig: Stopfen Sie Ihre Abende und Wochenenden nicht mit Terminen voll. Suchen Sie sich ein Hobby, bei dem Sie abschalten und vergessen können.

10 typische Stress-Fallen



Falle Nr. 6: „Ich habe das Gefühl, mit den anderen einfach nicht mithalten zu können! Das setzt mich unter Druck.“

So steuern Sie gegen:

Vergleichen Sie sich nicht immer mit anderen, die alles scheinbar viel „cooler“ wegstecken. Geben Sie – jetzt gleich – den Gedanken auf, alle haben es besser, sind gesünder, schöner, wohlhabender. Im Einzelfall mag das stimmen. Aber Sie sind unverwechselbar. Legen Sie die Betonung auf Ihre Schokoladenseiten, dann merken Sie bald, was auch andere an Ihnen schätzen

10 typische Stress-Fallen



Falle Nr. 7: „Ich habe Angst davor, kritisiert zu werden. Danach mache ich noch mehr Fehler.“

So steuern Sie gegen:

Die wenigsten Menschen können mit Kritik locker umgehen. Erst recht nicht, wenn sie von Vorgesetzten kommt. Verlieren Sie zwei Punkte nicht aus dem Blickfeld. Nr.1: Checken Sie, ob die Kritik berechtigt ist. Sie können eine vertraute Person fragen, wie diese die Situation einschätzt. Möglicherweise hatte Ihr Chef einfach schlechte Laune. Nr.2: Kritik kann sich nur auf eine bestimmte Verhaltens- oder Arbeitsweise beziehen. Machen Sie sie nie an Ihrer Person fest und gehen Sie auch nicht davon aus, dass andere dies tun.

10 typische Stress-Fallen



Falle Nr. 8: „Ich möchte nicht mit anderen streiten, ärgere mich aber doch oft insgeheim. Ein Teufelskreis.“

So steuern Sie gegen:

Vermeiden Sie Pauschalisierungen – „Ich muss einfach lernen, mich durchzusetzen...“ – , sondern betrachten Sie jede Situation für sich genommen. Dann können Sie besser abschätzen, wie sehr Sie sich im speziellen Fall ärgern und dementsprechend reagieren. Ihren Standpunkt deutlich zu vertreten, können Sie in Diskussionen zu unverfänglichen Themen üben. Wenn Sie feststellen, dass andere Sie respektieren, wächst Stück für Stück Ihr Mut. Und kommt es doch einmal zum Krach, sagen Sie sich: Ein Gewitter reinigt. Gewöhnlich bessert sich die Stimmung nach einem Streit

10 typische Stress-Fallen

Falle Nr. 9: „Ich sehe alles durch die Negativ-Brille. So fühle ich mich eigentlich immer schlecht.“

So steuern Sie gegen:

Klinken Sie sich so gut wie möglich in die Realität ein. Dabei hilft es, wenn Sie anderen Ihr Herz ausschütten und sich Mut machen lassen können.

Erledigen Sie unangenehme Aufgaben so bald wie möglich, damit Sie weniger Zeit haben, um sich Sorgen zu machen. Und gewöhnen Sie sich an, auf schwierige Momente in der Vergangenheit zurückzublicken. Wetten, dass Sie oft nicht gedacht hätten, dass alles so gut verlaufen würde?

Falle Nr. 10: „Ich nehme mir immer viel zu viel vor, auch in meiner Freizeit.“

So steuern Sie gegen:

Unsere freie Zeit können wir selbst gestalten. Folge: Wir wollen meist alles auf einmal. Da das nicht möglich ist, passen Sie Ihre Freizeit den eigenen Bedürfnissen an. Heißt im Klartext: Bitten Sie um Verständnis für Ihr „Nein“, wenn die Schwiegereltern schon wieder Ihren Sonntag verplanen wollen. Bei dringenden sozialen Pflichten halten Sie sich vorher oder nachher Zeit zum Ausgleich für sich selbst frei.

Progressive Muskelrelaxation



Empfehlenswerte Vorbereitungen/Instruktionen:

- Ziehen Sie sich zurück, sagen Sie der Familie, dass Sie für eine Zeit nicht gestört werden wollen.
- Die Umgebung sollte möglichst geräuscharm sein, empfehlenswert ist leise beruhigende Hintergrundmusik. Vielfach werden auch Klangschalen vom Trainer eingesetzt.
- Temperatur geregelt (angenehm warm)
- Enge Kleidungsstücke sollten geöffnet werden, Brillen abgesetzt werden.
- Bequemer Stuhl oder Liege, wenn Sie am Boden liegen Isomatte unterlegen.
- Eine Knierolle ist von Vorteil bei Menschen mit Rückenproblemen.
- Passive, akzeptierende Grundhaltung: Machen Sie sich keine Gedanken, ob Sie die Entspannungsübung richtig oder falsch machen.
- Direkt vor dem Üben kein Fernsehen, keine Zeitung lesen, kein üppiges Mahl, aber auch kein Hungergefühl

Progressive Muskelrelaxation

- Geduld (in der Anfangszeit klappt es nicht immer auf Anhieb), also keinen Druck auf sich selber ausüben.
- Schließen Sie die Augen beim Entspannungstraining.
- Atmen Sie ruhig und natürlich. Gerade am Anfang “vergisst” man leicht das Atmen. Es ist wichtig, trotz der in die Muskeln gelegten Spannung weiter zu atmen.
- Loslassen! Einfach geschehen lassen und warten bis das Entspannungsgefühl sich von ganz alleine einstellt
- Anfangs kann es im Einzelfall zu Krämpfen kommen, wenn Muskelpartien vor allem beim Ungeübten zu stark angespannt werden. Versuchen Sie den Muskel zu lockern und die anderen Übungen fortzuführen.
- Zwar sollen die Muskeln kräftig angespannt werden, aber nicht bis zur Schmerzgrenze. Die Zähne z.B. dürfen nur mit mäßigem Druck aufeinander gepresst werden. Nicht die Stärke des Drucks ist wichtig, sondern der gefühlte Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung der Muskelpartien.

Progressive Muskelrelaxation



- Die Spannung soll sich auf die jeweils angesprochenen Muskelpartien beschränken, der restliche Körper soll möglichst locker bleiben.
- Die ersten Übungen dienen auch dazu, ein Gefühl für die gegensätzlichen Zustände von Spannung/Entspannung zu entwickeln.
- Es kann zu ungewohnten körperlichen Reaktionen kommen, die Sie nicht beunruhigen sollten. Der eigene Körper wird verstärkt wahrgenommen, verstärkte Wahrnehmung des Herzschlages, Ohrensausen, evtl. sexuelle Erregung oder Magengeräusche.
- Rücknahme der Entspannung am Schluss der Übungen, außer wenn Sie anschließend schlafen wollen.

Quelle: Dr. Dr. med. Herbert Mück, Praxis für Psychosomatische Medizin u. Psychotherapie, Coaching, Mediation u. Prävention)

Durchführung von einzelnen Übungen unter Anleitung



Anleitung

Beobachten Sie jedes mal ganz genau Ihre Empfindungen, einmal wenn Sie anspannen und dann, wenn Sie entspannen. Das ist ganz wichtig und wird während der Übungen immer wieder betont. Ganz wesentlich bei PMR ist es, ein Gespür für den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung zu bekommen.

Die Atmung sollte gleichmäßig und entspannt sein. Spüren Sie, wie die Bauchdecke sich beim Atmen nach oben und wieder nach unten wölbt. Mit jedem Atemzug gehen Sie tiefer in die Entspannung.

PMR Übung 1



Rechte und linke Hand

Die rechte Hand wird zur Faust geballt und Hand und Unterarm stark angespannt. Dann entspannen und sich auf das Gefühl der Entspannung konzentrieren.

Der übrige Körper ist ganz unbeteiligt und bleibt locker. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig, bei jedem Atemzug wird die Entspannung tiefer. Kiefer und Stirn bleiben entspannt, die Zähne nicht aufeinander beißen, die Augen locker geschlossen oder halboffen halten.

Die gleiche Übung erfolgt jetzt mit der linken Hand.

PMR Übung 2



Arme:

Beugen Sie beide Ellbogen mit geballten Fäusten nach oben. Spannen Sie den Bizeps fester und fester. Spannung halten und Arme ausstrecken. Entspannen und genau auf den Unterschied achten. Strecken Sie die Arme locker, entspannen Sie, entspannen Sie, so gut Sie können.

Der ganze Körper bleibt locker und schwer, unbeteiligt auf der Unterlage liegen. Atmen Sie gleichmäßig; beim Einatmen wölbt sich die Bauchdecke nach außen, beim Ausatmen fällt sie nach innen. Mit jedem Atemzug sinken Sie tiefer in die Entspannung. Stirn, Augen und Kiefer sind ganz locker und entspannt

Jetzt strecken wir die Arme vom Körper weg und drücken die Hände ganz fest auf die Unterlage. Ganz aufdrücken, so dass Sie eine starke Spannung im hinteren Oberarm empfinden. Strecken Sie die Arme, und fühlen Sie die Spannung im hinteren Oberarm, und nun wieder entspannen. Die Arme wieder bequem hinlegen.

PMR Übung 3



Schultern:

Die Schultern werden soweit wie möglich nach hinten gezogen oder gegen die Unterlage gedrückt. Spannung halten und Schultern wieder nach unten sinken lassen. Dann die Schultern nach vorne ziehen, Spannung halten und wieder loslassen.

Atmungskontrolle als Entspannungstechnik



Übung 1: Zählmethode 5 bis 1

Machen Sie folgendes in dieser Reihenfolge:

- Sagen Sie sich selber: "5" und mache einen tiefen, langsamen Atemzug.
- Atmen Sie vollständig aus - es ist wichtig auch den letzten Rest Luft aus der Lunge zu kriegen.
- Zählen Sie "4" und atme ein.
- Sagen Sie sich: "Ich bin nun entspannter als bei Nummer 5" während Sie ausatmen.
- Atmen Sie vollständig aus und seien Sie nicht zu schnell mit Ihren Gedanken.
- Zählen Sie "3" und atmen ein.
- Sagen Sie sich: "Ich bin nun entspannter als bei Nummer 4" während Sie ausatmen.

Fortsetzung

Atmungskontrolle als Entspannungstechnik



Fortsetzung Übung 1

- Zählen Sie "2" und atmen ein.
- Sagen Sie sich: "Ich bin nun entspannter als bei Nummer 3" während Sie ausatmen.
- Zählen Sie "1" und atmen ein.
- Sagen Sie sich: "Ich bin nun entspannter als bei Nummer 2" während Sie ausatmen.
- Achten Sie darauf, dass Sie sich selber erlauben die Entspannung zu fühlen. Wenn Sie die Nummer 1 erreichen, sollten Sie sich ruhiger und entspannter fühlen.