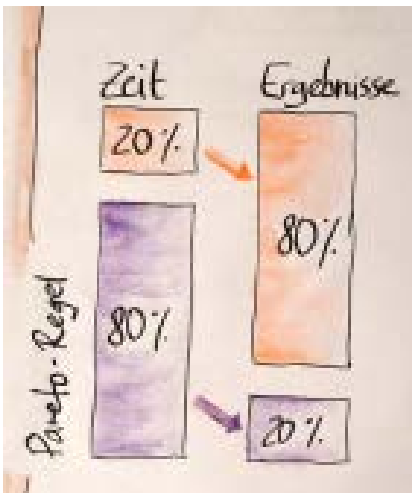


Handy zwischendurch zur Hand nehmen, senkt Effizienz enorm



- 20% ins Lernen investiert – 80% in Klassenarbeit möglich (entspricht Note 3)
- 20% trainiert - 80% Wettkampfleistung (bei viel Talent, mit 80% evtl. trotzdem vorne dabei, aber keine Bestleistung)
muss also die anderen 80% investieren, um 100% und damit maximale Leistung zu erreichen, erfordert hohe Anstrengungsbereitschaft
ist aber nicht alles: muss es dann auch im Wettkampf abrufen können

<p>STRESSOREN - Mein Kind gerät in Stress, wenn...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leistungsdruck - Zeitdruck, zu langes Aufschieben, zu wenig Freizeit - Hohe Erwartungen - Verletzung, Krankheit - schlechte Leistungen - Normerfüllung - Konflikte - Ängste 	<p>INSTRUMENTELLE STRESSKOMPETENZ (Anforderungen aktiv angehen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prioritäten setzen - Zeit planen - Grenzen setzen - Nein-sagen - Plan B überlegen - Handyfreie Zeit - Selbstmanagement, Konfliktmanagement - Umlernen
<p>PERSÖNLICHE STRESSVERSTÄRKER - Mein Kind setzt sich selbst unter Stress, indem...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ungeduld, - Perfektionismus, - Einzelkämpfertum, - Streben nach Kontrolle/Beliebtheit, - Selbstüberforderung - Selbstzweifel 	<p>MENTALE STRESSKOMPETENZ (Förderliche Einstellungen entwickeln)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realität annehmen - Innere Distanz bewahren (Problem als Film, Comic) - Das Positive sehen - Eigene Grenzen akzeptieren - Inneres Selbstgespräch - Ärger wegwerfen - Glauben an die eigenen Fähigkeiten
<p>STRESSREAKTION - Wenn mein Kind im Stress ist, dann</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>körperlich</u>: Puls, RR, Atemfrequenz steigen, Muskelanspannung, Kalte Hände und Füße, Schwitzen, rot werden, Verdauung & Immunsystem fahren runter, schlecht schlafen - <u>Gefühle und Gedanken</u>: Unruhe, Ärger, Angst, Wut, Trauer, Vorwürfe, kreisende Gedanken, Denkblockaden, Tunnelblick - <u>Verhalten</u>: Hast, Ungeduld, rauchen, Alkohol, Medikamente, Drogen, Essverhalten beeinflusst, unkoordiniertes Arbeitsverhalten, Aggression, Rückzug 	<p>REGENERATIVE STRESSKOMPETENZ (Erholen und entspannen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entspannungstraining - Sport/Bewegung ohne Leistungsgedanken - Genießen im Alltag - Hobbys - Regelmäßige Pausen - Mit Freunden treffen - Musik hören

Nach Kaluza (2011). Stressbewältigung.

Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00 - 07:00							
07:00 - 08:00							
08:00 - 09:00							
09:00 - 10:00							
10:00 - 11:00							
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00							
19:00 - 20:00							
20:00 - 21:00							
21:00 - 22:00							
22:00 - 23:00							

Wochenplan

- zunächst feste Termine eintragen
- danach wichtige Dinge (realistische Zeiteinschätzung)
- Prioritäten setzen
- Puffer einplanen (ideal: 50% nicht verplanen, gilt hier vor allem für den Freizeitbereich, Wochenende) vor allem Erholungszeiten nicht verplanen (!!!)
- Pausen (beim Lernen spätestens nach 25-30 Minuten, lieber viele kleine Pausen)
- Belohnungen planen nach Pflichtaufgaben bzw. am Ende der Woche (etwas, worauf ich mich sehr freue)
- wenn möglich Biorhythmus beachten (Pflichtaufgaben, Schwieriges ins Leistungshoch legen) wenn nicht möglich: Verständnis haben, wenn es schwer fällt, Aufgabe zu erledigen
- Etappenplanung macht Anfangen leichter
- Angenehmes und Pflichten in Balance halten
Angenehmes, wenn Leistungssport intrinsisch motiviert: Spaß und Freude an der Tätigkeit, selbst gesetzte Ziele, Selbstverwirklichung, innerer Antrieb
- Aktiv und passiv in Balance halten: immer für Ausgleich sorgen
bei vollem aktiven Wochenplan (Schule und Sport), darf die Freizeit ruhig passiv gestaltet werden
- Nicht auf 24 h fokussieren, sondern auf 168 h (auf die ganze Woche), vieles gleicht sich über einen längeren Zeitraum aus
- Motivation nutzen

Motivation

- Rituale schaffen, feste unverrückbare Zeiten für Pflichtaufgaben, aber auch für Handyzeiten (Wecker stellen)
- feste Verknüpfung von Pflichtaufgaben mit anderen Alltagstätigkeiten
z.B. immer wenn ich meine Schuhe anziehe, nehme ich den Müll mit raus
- Vorsätze notieren und aussprechen, ebenso Ausreden aussprechen
- Angenehmes am Anfang
- Abhaken und freuen, wenn Dinge geschafft sind
- 5-Minuten-Regel: für 5 Minuten starten, dann kommt Motivation meist von allein
- Sanduhr nutzen, um Zeiten einzuhalten (gut sichtbar, wann Endspurtphase beginnt)
- Zukunftspantasien nutzen (Wo will ich hin? Wie sieht das aus? Was muss ich dafür tun?)
- Vergangenheitserinnerung an Erfolge/Leistungen abrufen
- Erinnerungen an Kalender/Spiegel heften
- Ordnung, keine Ablenkung
- Ansprüche hinterfragen: Pareto-Regel (20%:80%) bedenken
- Belohnen

Progressive Muskelrelaxation

Lange Variante – 16 Muskelgruppen

(1&3) Hand und Unterarm rechts/links	Hand zur Faust ballen Hand nach vorn strecken/nach hinten ziehen
(2&4) Oberarm rechts/links	Ellenbogen anwinkeln (mit geöffneter Hand) oder: Oberarm an Oberkörper drücken oder: Ellenbogen in Unterlage drücken
(5) Stirn und Kopfhaut	Augenbrauen hochziehen und dabei die Stirn in horizontale Falten legen oder: Augenbrauen zusammenziehen, so dass auf der Stirn tiefe senkrechte Falten („Zornesfalten“) entstehen
(6) Augen, obere Wangenpartie, Nase	Augen zusammenkneifen und die Nase nach oben ziehen („rümpfen“)
(7) Untere Wangenpartie, Kiefer, Mund	Zähne aufeinander beißen, Lippen aufeinander pressen, Zunge nach oben gegen den Gaumen drücken
(8) Nacken	Kopf etwas einziehen und nach hinten drücken (Doppelkinn machen, gegen Unterlage/Wand drücken) oder: Kopf nach vorne auf die Brust ziehen
(9) Schultern, Brust, oberer Rücken	Schultern hochziehen („bis zu den Ohren“) oder: Schulterblätter nach hinten unten drücken („als wollten sich die Schulterblattspitzen berühren“) oder: Schultern nach vorne vor die Brust ziehen
(10) Bauch, unterer Rücken	Bauch hart machen oder: Bauchdecke einziehen oder: Bauchdecke nach außen wölben + Rücken in die Unterlage/an den Stuhl drücken
(11 & 12) Oberschenkel rechts/links	Fersen in den Boden drücken
(13 & 14) Unterschenkel rechts/links	Fersen vom Boden abheben (Achtung: Bei Neigung zu Wadenkrämpfen Fersen nur leicht anheben!), Zehen Richtung Nasenspitze ziehen
(15 & 16) Füße rechts/ links	Zehen einkrallen oder: Zehen spreizen

Kurze Variante I – 7 Muskelgruppen

(1&2) Hand und Arm rechts/links	Hand zur Faust ballen, Ellenbogen anwinkeln, gegen Oberkörper oder in Unterlage drücken
(3) Gesicht	Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Zähne und Lippen zusammenpressen
(4) Nacken	s.o.
(5) Rumpf	Schultern nach hinten unten zusammendrücken, Bauchdecke hart machen, Rücken in die Unterlage drücken
(6&7) Beine rechts/links	Ferse auf den Boden drücken, Zehenspitzen Richtung Nase, dabei Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäßmuskel anspannen

Kurze Variante II – 4 Muskelgruppen

(1) Arme	Gleichzeitig beide Hände zur Faust ballen, Ellenbogen anwinkeln, gegen Oberkörper oder in Unterlage drücken
(2) Kopf	Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Zähne und Lippen zusammenpressen, Doppelkinn
(3) Rumpf	s.o.
(4) Beine	Gleichzeitig beide Fersen auf den Boden drücken, Zehenspitzen Richtung Nase, dabei Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäßmuskeln anspannen

Anleitungsvariante

Mach es dir bequem auf deiner Unterlage. Lass alle Muskeln des Körpers so locker wie möglich. Wenn du magst, kannst du die Augen schließen. Du bist ganz auf dich selbst konzentriert und hast nichts weiter zu tun als zu entspannen. Geräusche und Gedanken kommen und gehen. Mit jedem Ausatmen kannst du tiefer entspannen und in die Unterlage hineinsinken. Eine angenehme Ruhe breitet sich in deinem Körper aus. Nimm deinen Körper wahr, wie er auf der Unterlage aufliegt und wandere einmal bis ganz nach unten zu deinen Zehen.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Arme und beobachte, wie sich diese im Augenblick anfühlen. Spanne nun die Muskeln beider Arme gleichzeitig an, indem du beide Hände zu Fäusten ballst und die Arme in die Unterlage hineindrückst – JETZT – Spanne nicht zu stark an, halte die Anspannung noch einen kleinen Moment und ENTSPANNE nun wieder. Du bemerkst den Unterschied zwischen der Anspannung der Muskeln vorher und dem angenehmen Gefühl der Entspannung jetzt. Genieße diese angenehme Empfindung.

Wiederhole die Anspannung deiner Arme nun noch einmal – JETZT. ENTSPANNE nun wieder. Gehe dabei ganz bewusst dem Absinken der Anspannung hinterher und beobachte wie sich das angenehme Gefühl der Entspannung immer mehr ausbreitet. Genieße diesen angenehmen Entspannungszustand noch einen kleinen Moment ganz für dich allein.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit zu deinem Gesicht und deinem Nacken. Erspüre wie es sich im Moment anfühlt. Registriere alle Empfindungen und Spannungen. Wenn deine Gedanken abschweifen, lenke sie immer wieder zurück.

Spanne nun die Muskulatur in deinem Gesicht und deinem Nacken an, indem du eine Grimasse schneidest und ein Doppelkinn machst – JETZT – Spanne nicht zu stark an, halte die Anspannung noch einen kleinen Moment... Und ENTSPANNE nun wieder. Du bemerkst den Unterschied zwischen der Anspannung der Muskeln vorher und dem angenehmen Gefühl der Entspannung jetzt. Genieße diese angenehme Empfindung.

Wiederhole die Anspannung von deinem Gesicht und deinem Nacken nun noch einmal – JETZT. ENTSPANNE nun wieder. Gehe dabei ganz bewusst dem Absinken der Anspannung hinterher und beobachte wie sich das angenehme Gefühl der Entspannung immer mehr ausbreitet. Genieße diesen angenehmen Entspannungszustand noch einen kleinen Moment ganz für dich allein.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit zu deinem Rumpf, von den Schulterblättern bis zum Bauch und Rücken. Was spürst du? Was fällt dir auf?

Spanne nun die Muskulatur in diesem Bereich an, indem du tief einatmest, die Schulterblätter zusammenziehst, den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehst und den Rücken gegen die Unterlage drückst – JETZT – Spanne nicht zu stark an, halte die Anspannung noch einen kleinen Moment... Und ENTSPANNE nun wieder. Du bemerkst den Unterschied zwischen der Anspannung der Muskeln vorher und dem angenehmen Gefühl der Entspannung jetzt. Genieße diese angenehme Empfindung. Wiederhole die Anspannung von deinem Rumpf nun noch einmal – JETZT. ENTSPANNE nun wieder. Gehe dabei ganz bewusst dem Absinken der Anspannung hinterher und beobachte wie sich das angenehme Gefühl der Entspannung immer mehr ausbreitet. Genieße diesen angenehmen Entspannungszustand noch einen kleinen Moment ganz für dich allein.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit zu deinen Beinen und Füßen. Wie fühlen sie sich an? Spürst du Wärme oder Kälte, vielleicht ein Kribbeln oder etwas ganz anderes? Welche Empfindungen auch immer auftauchen – sie werden einfach nur wahrgenommen.

Spanne nun die Muskulatur deiner Beine und Füße an, indem du deine Beine in den Fußboden drückst und die Fußzehen Richtung Nasenspitze ziehst – JETZT – Spanne nicht zu stark an, halte die Anspannung noch einen kleinen Moment... Und ENTSPANNE nun wieder. Du bemerkst den Unterschied zwischen der Anspannung der Muskeln vorher und dem angenehmen Gefühl der Entspannung jetzt. Genieße diese angenehme Empfindung.

Wiederhole die Anspannung nun noch einmal – JETZT. ENTSPANNE nun wieder. Gehe dabei ganz bewusst dem Absinken der Anspannung hinterher und beobachte wie sich das angenehme Gefühl der Entspannung immer mehr ausbreitet. Genieße diesen angenehmen Entspannungszustand noch einen kleinen Moment ganz für dich allein.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf alle Muskeln deines Körpers und beobachte die Spannungen, die du erspürst. Wie fühlt sich das an (5-7 Sekunden)? ENTSPANNE nun diese Muskeln, indem du dir vorstellst, wie es war, als du diese Muskeln in den bisherigen Übungen locker gelassen hast.

Während du nun entspannt bleibst, zähle ich von 1 bis 10. Und während ich zähle, lässt du alle Muskeln noch lockerer. 1,2 beobachte, wie sich deine Arme immer weiter entspannen, 3,4 beobachte wie sich deine Gesichts- und Nackenmuskeln weiter entspannen, 5,6 beobachte wie sich die Brust, die Schultern, der Rücken und der Bauch weiter entspannen, 7,8 beobachte wie sich die Muskeln der Beine und Füße weiter entspannen, 9,10.

Bereite dich nun langsam darauf vor, diese Übung zu beenden. Nimm dir die Zeit, die du dafür benötigst. Wenn du so weit bist, atme nochmal tief ein und aus, recke und strecke dich und öffne die Augen wieder.

Vorgehensweise Progressive Muskelrelaxation

- Aufmerksamkeit auf jeweilige Körperregion lenken
- Muskeln anspannen (max. 50% der Maximalkraft), Spannung kurz (ca. 5-7s) halten (dabei weiteratmen)
- Mit dem Ausatmen Spannung lösen und Entspannen (30-40s)
- wichtig: Phase der Entspannung dauert länger an
- kurze Anspannung führt zu vertiefter Entspannung
- Lenkung der Aufmerksamkeit kann das Entspannungsgefühl verstärken

Übungsanleitung

Ruhetönung

Mach es dir so bequem wie möglich. Versuche dann, so gut es dir gelingt, zu entspannen. Es kann hilfreich sein, wenn du dich dabei auf Ihre Atmung konzentrierst und beobachtest wie dein Atem ein- und ausströmt. Mit jedem Ausatmen sinkst du tiefer in die Unterlage hinein. Wenn du magst, schließe deine Augen.

Geräusche und Gedanken kommen und gehen...

Hauptteil

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit zu ... (deiner rechten Hand). Wie fühlen sich deine Muskeln ... (der rechten Hand) im Moment an?

Um die Muskeln ... (deiner rechten Hand) anzuspannen, ... (balle deine rechte Hand zur Faust) – jetzt!

Beobachte das Spannungsgefühl in ... (den Muskeln deiner rechten Hand). Halte die Anspannung noch kurz (insgesamt 5-7 Sekunden).

Entspanne deine Muskeln nun wieder. Du bemerkst das Absinken der Anspannung und beobachtest wie sich das angenehme Gefühl der Entspannung mehr und mehr ausbreitet. Du hast nichts weiter zu tun, als die Entspannung zu genießen (30-40 Sekunden moderieren).

Rücknahme

Ich gebe dir nun die Zeit, in der ich von 3 bis 1 rückwärts zählen werde. Und das ist die Zeit, die dir zur Verfügung steht, um dich wieder auf diesen Raum zurück zu orientieren, deine Aufmerksamkeit wieder von innen nach außen zu richten, um dann frisch und munter, wie nach einem kurzen und erholsamen Schlaf wieder zurückzukehren.

3....2....1

Spanne deine Arme und Beine an, recke und strecke dich kräftig, öffne deine Augen wieder und setz dich auf, wenn du soweit bist.

Vergegenwärtigen PMR

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit zu ... (deinen Armen und Händen). Wie fühlen sich deine Muskeln ... (deiner Arme und Hände) im Moment an?

Beobachte die Spannungsgefühle der Muskeln ... (deiner Arme und Hände).

(5-7 Sekunden)

Versuche nun diese Anspannung herausfließen zu lassen und beobachte wie sich das angenehme Gefühl der Entspannung mehr und mehr ausbreitet. (30-40 Sek)

Zählen PMR

Während du nun entspannt bleibst, zähle ich von 1 bis 10. Und während ich zähle lässt du alle Muskeln noch lockerer. 1,2 beobachte, wie sich deine Arme immer weiter entspannen, 3,4 beobachte wie sich deine Gesichts- und Nackenmuskeln weiter entspannen, 5,6 beobachte wie sich die Brust, die Schultern, der Rücken und der Bauch weiter entspannen, 7,8 beobachte wie sich die Muskeln der Beine und Füße weiter entspannen, 9,10.

Körperwahrnehmung - Body Scan

Komm zur Ruhe, atme tief in den Bauch hinein und spüre, wie sich mit jedem Atemzug die Bauchdecke leicht hebt und senkt. Lass dir etwas Zeit.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit in den linken Fuß. Stell dir vor, dass du bis in die Zehen „hinein atmest“. Spüre den großen Zeh, den kleinen, die Zehen dazwischen. Registriere alle Empfindungen und Spannungen: Sind deine Zehen warm oder kalt, oder beginnen sie plötzlich zu kribbeln... Wenn du nichts spürst, dann eben nicht. Welche Empfindungen auch immer auftauchen – sie werden einfach nur wahrgenommen. Dann stell dir vor, dass du mit dem Ausatmen alle Gefühle und Spannungen loslässt. Auf diese Weise lenkst du deine Aufmerksamkeit nach und nach auf Fußsohle, Fußrücken, Sprunggelenk, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Leiste,... Taste so deinen ganzen Körper ab: rechter Fuß bis Leiste, Unterleib, Gesäß und Becken, die Wirbelsäule von unten nach oben, Finger der linken Hand bis zur Schulter, Finger der rechten Hand bis zur Schulter, Nacken, Hals, Gesicht, Kopf bis zum höchsten Punkt.

Spüre noch einmal deine Atmung und komm in deinem Tempo in die Gegenwart zurück.

Phantasiereise - Zitrone

Mach es dir so bequem wie möglich und versuche, so gut es dir gelingt, zu entspannen. Es kann hilfreich sein, wenn du dich dabei auf Ihre Atmung konzentrierst und beobachtest wie dein Atem ein- und ausströmt. Mit jedem Ausatmen sinkst du tiefer in die Unterlage hinein.

Stell dir vor, du befindest dich an einem schönen Ort, umgeben von weißen Häusern, Pinien und Palmen. Es ist warm, die Sonne scheint, blauer Himmel ist über dir. Du sitzt an einem schattigen Plätzchen an einem weißen Tisch, auf dem ein weißer Teller steht, worauf eine Zitrone liegt. Du siehst genau das kräftige Gelb der Zitronenschale, wie es sich von dem weißen Porzellanteller abhebt. Du siehst die Beschaffenheit der Schale, ihre Poren und wie sie frisch und gelb glänzt. Stell dir vor, dass neben dem Teller mit dieser Zitrone ein Obstmesser liegt, dass du nun zur Hand nimmst. Mit der anderen Hand ergreifst du nun die Zitrone. Vielleicht fühlst du die Kühle der Schale in deiner Hand, die unregelmäßige Beschaffenheit ihrer Oberfläche, und schneidest nun mit dem Messer, das du in deiner Hand hältst, diese Zitrone auseinander. Du kannst hören und spüren, wie das Messer durch die Schale dringt bis hinunter zum Teller. Und während dieses scharfe Messer die Zitrone entzwei schneidet, rinnt der Saft heraus. Du spürst ihn auf deinen Fingern, siehst ihn auf den Teller fließen. Gleichzeitig kannst du auch den Geruch der Zitrone wahrnehmen, frisch und sauber, vielleicht richtig schön säuerlich oder auch ganz lecker und angenehm. Nun nimmst du eine der Hälften auf, fühlst den Saft an der Schale und schneidest mit dem Messer ein kleines Stück von dieser Hälfte ab. Führe nun dieses Eckchen Zitrone zu deinem Mund und berühre es mit deiner Zunge, ganz sanft. Du schmeckst den säuerlichen Zitronengeschmack, fühlst, wie der Saft sich auf deiner Zunge verbreitet und bemerkst, wie das Wasser in deinem Mund zusammenläuft. Spüre ganz intensiv den sauren Geschmack der Zitrone.

Bereite dich nun ganz langsam darauf vor, zurückzukehren. Wenn du so weit bist, atme nochmal tief ein und aus, recke und strecke dich und öffne die Augen wieder.

Entspannung durch Atmung

Schließe deine Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Erspüre, wie die Atemluft in deinen Körper, in Brust und Bauch einströmt und langsam wieder ausströmt.

Atme jetzt 3x tief in den Bauch ein und lass die Luft langsam wieder ausströmen. Der Bauch wölbt sich beim Einatmen nach oben und senkt sich entspannt beim Ausatmen.

Atme jetzt 3x tief in die Brust ein. Die Brust hebt sich beim Einatmen und der Bauch wird eingezogen. Beim Ausatmen entspannen sich Brust und Bauch.

Atme jetzt abwechselnd in den Bauch und in die Brust ein und erspüre die Entspannung beim Ausatmen. Versuche bei jedem Atemzug ein kleines bisschen länger und tiefer auszuatmen.

Atme jetzt ganz normal weiter, ruhig und gleichmäßig, genieße das Gefühl der zunehmenden Entspannung bei jedem Atemzug.

Beende die kurze Atempause durch tiefes Einatmen und schnelles und kräftiges Ausatmen.

Autogenes Training

Einnehmen der Körperhaltung

- Einstellung der Beine („Beine breit“)
- Oberkörper aufrichten, Arme hängen lassen
- Im Oberkörper zusammensinken, Augen zu
- Auspendeln und Ruhepunkt finden
- Unterarme auf Oberschenkel

Ablauf

- Ruhetönung
- Neue Formel 6x wiederholen
- Bereits gelernte Formel(n) immer 2x vor der neuen Formel wiederholen
- Wenn sich Entspannungsreaktion zuverlässig einstellt reicht Kurzformel
- Rücknahme nicht vergessen! (außer vor dem Schlafen)

Formelvorsätze der Grundstufe

- Ich bin ganz ruhig (**Ruhetönung**)
- 1. Meine Arme und Beine sind ganz schwer.
- 2. Meine Arme und Beine sind angenehm warm.
- 3. Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig.
- 4. Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.
- 5. Mein Bauch ist strömend warm, weich und weit.
- 6. Meine Stirn ist angenehm kühl.
- Mein Kopf ist frei und klar. (**Formelhafter Vorsatz**)
- Ich bin ganz ruhig und entspannt (**Vertiefung**)

- Fäuste ballen! Arme fest! Tief ein- und ausatmen! Augen auf! (**Rücknahme**)

Kurzformen: Schwere, Wärme, Atem ruhig, Herz ruhig, Bauch warm, Stirn kühl

Weitere Entspannungsmöglichkeiten

- Lächeln (ggf. Stiftübung)
- Augen vom Bildschirm lösen (nah vs. fern)
- Blick aus dem Fenster
- an etwas Schönes denken
- persönlichen „Ort der Ruhe“ visualisieren
- positive Autosuggestionen (Formelhafter Vorsatz)
- Stopp-Karte aufhängen
- Konzentration auf alle Sinneswahrnehmungen einzeln (Geräusche, Gerüche, Geschmäcker, Gefühle, Sehen)
- Achtsamkeit im Alltag beim Gehen, Stehen, Essen, Trinken, Lesen,...
- Anti-Stress-Ball kneten
- sich recken und strecken, kräftig gähnen
- Körper ausschütteln
- Körper wachklopfen
- Massage (z.B. Nacken, Kopfhaut, Gesicht, Ohr), Igelballmassage
- Treppensteigen, Spaziergehen
- Fenster öffnen und tief durchatmen
- weitere Atemübungen: stoßweise ausatmen, Wechselatmung
- mit dem Nasenpinsel schreiben
- Entspannungsmusik hören
- Ärger aufschreiben
- Zeitpläne machen
- Teepause
- Akzeptieren
- Perspektivwechsel

Literatur

Adams, S.: Neue Fantasiereisen.

Bernstein, D., Borkovec, T.: Handbuch der Progressiven Muskelentspannung.

Brahm, A., Kempff, M.: Die Kuh, die weinte.

Brenner, H.: Das große Buch der Entspannungstechniken.

Hofmann, E.: Progressive Muskelentspannung.

Hoffman, B.: Handbuch Autogenes Training.

Hühn, S.: Traumreisen.

Jacobson, E.: Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis.

Krowatschek, D., Hengst, U.: Mit dem Zauberteppich unterwegs.

Kaluza, G.: Stressbewältigung.

Müller, E.: Du spürst unter deinen Füßen das Gras.

Müller, E.: Inseln der Ruhe.

Ohm, D.: Stressfrei durch Progressive Relaxation.

Petermann, U. : Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche.

Schultz, J.H.: Das autogene Training: Konzentrative Selbstentspannung. Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung.

Wagner-Link, A.: Verhaltenstraining zur Stressbewältigung.

Weiss, H., Harrer, M.E., Dietz, T.: Das Achtsamkeitsübungsbuch.

Wilk, D.: Auf den Schultern des Windes schaukeln. Trancegeschichten.

Wilk, D.: So einfach ist Autogenes Training – zu mehr Ruhe und innerer Stärke finden.

TK- Der Stress (<http://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/48660/Datei/1721/TK-Broschuere-Der-Stress.pdf>)