>> gesundheitsh Alber <<
Alleinerziehend. Gesundheit. Gestalten.



Praxisbaustein

Entspannung

Umsetzungsbeispiele

Entspannung durch Atmung

Gut zu wissen...

Durch das bewusste Anspannen und Entspannen der Muskulatur beim Atmen werden weniger Stresshormone ausgeschüttet, wodurch sich Körper und Geist entspannen können. Bewusstes Atmen senkt den Blutdruck, reduziert die Muskelspannung,





Material:

Ggf. Gymnastik-Unterlage, Handtuch, bequeme Kleidung, eine angenehme Raumtemperatur

Tipp: Für ein angenehmes Raumklima sorgen außerdem ätherische Öle, Kerzen und leise Musik.

Zeit: 30 Minuten

(z.B. bei Rückenschmerzen, Kopfschmerzen), verlangsamt die Herzfrequenz, versorgt den Körper mit lebenswichtigem Sauerstoff und fördert die Konzentration. Das steigert insgesamt das Wohlbefinden und fördert Gelassenheit.

Und so geht's:

Diese 3 Atemübungen dienen als Anregung und können als Einstieg verwendet werden. Vielleicht kennen Sie oder ein Gruppenmitglied weitere Übungen zum Thema Atmung.

5-6-8-Atemtechnik

In Stresssituationen atmen wir oft schneller und nur noch flach durch die Brust. Das sorgt dafür, dass noch mehr Stresshormone ausgeschüttet werden – ein Teufelskreis! Eine langsame und bewusste Atmung kann helfen. Diese Technik fördert eine ruhige Atmung in Stresssituationen.

- 1. Einen bequemen Sitz finden oder auf den Rücken legen. Eine Hand auf dem Bauch platzieren.
- 2. Tief durch die Nase einatmen und dabei bis 5 zählen.
- 3. Wenn die Bauchdecke maximal gewölbt ist, die Luft anhalten und bis 6 zählen.
- 4. Langsam über acht Zählzeiten ausatmen.

Atemzüge zählen

Diese Atemübung hilft dabei, sich von kreisenden Gedanken zu lösen, ruhiger zu werden und leichter einzuschlafen.

- 1. Auf den Rücken legen und beide Hände auf dem Bauch platzieren.
- 2. Langsam atmen, tief durch die Nase ein und dabei gedanklich bis "1" zählen.
- 3. Ausatmen und die Zählung bis "1" wiederholen.
- 4. Beim nächsten Atemzug bis "2" zählen, dann bis "3" und so weiter bis die "10" erreicht ist.
- 5. Dann von vorne beginnen. Sobald die Zahlenreihe von Gedanken fortgerissen wird, erneut bei "1" starten.

Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung hilft dabei, zu entspannen.

- 1. Einen beguemen Sitz finden oder auf den Rücken legen.
- 2. Langsam einatmen und dabei so viele Muskeln wie möglich anspannen.
- 3. Den Atem kurz anhalten und dann die Muskeln während der Ausatmung wieder entspannen.
- 4. Den Vorgang circa 5 Mal wiederholen. Danach kurz sitzen oder liegen bleiben, um die Entspannung bewusst wahrzunehmen.

Stress-Box 1/2

Gut zu wissen...



Aufschreiben hilft, das Problem/Gedanken genau zu definieren. Über ein Problem zu grübeln und darüber nachzudenken, sorgt häufig für Gedankenschleifen. Probleme/Gedanken aufzuschreiben dient dazu, es genau zu benennen. Beim Aufschreiben "fließt" das Problem aus einem heraus, wird nur darüber nachgedacht, bleibt es im Kopf und wird oft nicht besser. Deshalb ist das Darüber sprechen mit einem anderen Menschen sehr befreiend. Das Aufschreiben hat einen ähnlichen Effekt.

Aufschreiben hilft, sich davon zu distanzieren. Wird ein Problem/Gedanke aufgeschrieben, steht dieser außerhalb der eigenen Gedanken. Das Tagebuch oder das Notebook kann zugeklappt werden und man weiß, das Geschriebene geht nicht verloren. Man hat sich davor getrennt. Wenn man sich die Notizen dann nach einiger Zeit wieder anschaut, merkt man vermutlich, dass man es ganz anders betrachtet. Distanzierter, gelassener, weniger belastend.

Schreiben hilft beim Verarbeiten von Ereignissen. Nach schwierigen oder traumatischen Ereignissen, fühlt man sich oft besser, wenn man mit jemandem darüber reden kann. Einen ähnlich positiven Effekt kann es haben, wenn das Geschehene buchstäblich von der Seele geschrieben wird.

Vorbereitung: Motivationstexte ausdrucken, ausschneiden und zusammenrollen

Material: Papier und Stifte, Box (Korb, Schüssel, Mütze, etc.), Motivationstexte in separater

Box

Zeit: 30 Minuten
Und so geht's:

Teil 1 (10 Min.) | Die Aufgabe besteht darin, Gedanken, Gefühle oder Sorgen auf ein Stück Papier zu schreiben. Im Anschluss wird das Stück Papier zusammengefaltet und in eine vorbereitete Box geworfen. Im Gegenzug können sich die Teilnehmenden eine Papierrolle mit frohen Botschaften und Motivationstexten aussuchen.

Teil 2 (20 Min.) | Zusammen mit der Gruppe können nun die notierten Gedanken und Probleme besprochen und diskutiert werden. Ganz anonym. Die Papierstücke werden in der Box gemischt. Ein Gruppenmitglied zieht einen Zettel und liest ihn laut vor. Die Gruppe kann nun gemeinsam nach Lösungen suchen, zu diesem Thema Mut zusprechen oder auch von eigenen Erfahrungen zu diesem Thema berichten. Der/Die VerfasserIn kann mitdiskutieren oder sich zurück halten. Ziel ist es, den Gedanken oder Problemen einen externen Raum zu geben, darüber zu sprechen oder aber Anstöße von außen zur Bewältigung zu erhalten.



Entdecke Neues!

Nimm dir ein wenig Zeit und erkunde die Umgebung abseits der bekannten Pfade. Entdecke ein neues Café und bestelle dir dein Lieblingsgetränk, teste ein neues Rezept oder entdecke einen dir unbekannten Ort. Erweitere deinen Horizont!

Sein Glück hat man nicht gemacht, wenn man nicht vermag, es zu genießen. (Luc de Clapiers Vauvenargues)

Zeit der Dankbarkeit

Nutze diesen Moment, um zu resümieren und sich darüber bewusst zu werden, wie viel Gutes in deinem Leben zu finden ist. Nimm dir täglich ein paar Minuten Zeit und schreibe die Dinge auf, die dein Leben ein kleines bisschen wundervoller machen.

Sein Glück hat man nicht gemacht, wenn man nicht vermag, es zu genießen. (Luc de Clapiers Vauvenarques)

Loslassen lernen!

Oft haben wir ein genaues Bild im Kopf, wie unser Leben/Alltag aussehen sollte. Das kann schnell zu Frust und Ärger führen. Versuche, deine Erwartungen loszulassen. Lass dich ein auf das alltägliche Chaos und all die kleinen und größeren Missgeschicke. Sie liefern die schönsten und amüsantesten Erinnerungen.

Sein Glück hat man nicht gemacht, wenn man nicht vermag, es zu genießen. (Luc de Clapiers Vauvenargues)

Meditation zur Stressbewältigung 1/2

Vorbereitung: Meditations-Text ausdrucken

Material: bequeme Unterlage, ggf. bequeme

Kleidung, Entspannungsmusik

Zeit: 30 Minuten

Hinweis: Als einführende Entspannungsmethode ist diese Übung eher ungeeignet. Die Bereitschaft, sich auf eine solche Übung einzulassen kann sich gerade am Anfang schwer gestalten.

Und so geht's:

Lesen Sie den vorbereiteten Text ruhig und langsam vor. Machen Sie regelmäßig kurze Pausen zwischen den Sätzen. Schaffen Sie eine Wohlfühlatmosphäre.

Bist du bereit... Setz dich nun entspannt hin oder leg dich auf eine bequeme Unterlage, die Beine ruhen nebeneinander, deine Arme liegen locker neben dem Körper oder wenn es dir angenehmer ist, auch auf dem Bauch...

Lenke deine Augen nun sanft zu einem Punkt in deinem Blickfeld, fixiere diesen Punkt, halte deine Augen dorthin gerichtet...

Wenn der Punkt verschwimmt, ist das in Ordnung. Wenn deine Augen müde werden und sich schließen wollen, ist das auch in Ordnung... Alles darf sein...

Fühle, wie du zur Ruhe kommst, beobachte deinen Atem, atme ein und aus Und ein... Und aus...

Warten

Und nun überlass deinen Atem sich selbst...

Spüre, wie dein rechter Arm schwer wird, deine rechte Hand schwer wird... Nun, wie dein linker Arm und deine linke Hand schwer werden.

Dein rechter Fuß und dein rechtes Bein werden schwer. Dein linker Fuß und dein linkes Bein werden ebenfalls ganz schwer.

Deine Arme und Beine sind jetzt ganz schwer, liegen schwer auf deiner Unterlage, dein ganzer Körper fühlt sich wohlig schwer an, du fühlst dich wohl in deiner Liegeposition, du fühlst Ruhe in dir, du fühlst dich wohl, du fühlst dich entspannt, alles ist gut...

Fühle ein paar Minuten in dich hinein und lass zu, dass Gedanken in dir hochsteigen oder Gefühle entstehen... Alles darf sein, jedes Gefühl darf sein, jeder Gedanke darf sein, jedes innere Bild darf sein...

Alles darf sein, alles was dir bewusst wird, darf jetzt einfach losgelassen werden...

Lass deinen Atem im Rhythmus deiner Emotionen atmen, dein Atem darf all deine Emotionen aufnehmen und ausatmen, überlasse deinen Atem einfach sich selbst... alles ist gut... alles darf sein... und nun spüre einfach für ein paar Minuten in dich hinein.... Fühle..... Atme..... Fühle..... Atme..... Und lass los... Lass los...

Warten

Meditation zur Stressbewältigung 2/2

Du lässt los, was deine Seele loslassen will.... Alles Vergangene darf nun gehen...

Bleibe in deiner wohligen Ruhe, lasse einfach die folgenden Worte tief in dich hineinströmen, höre den Klang, lasse die Worte auf dich wirken, fühle wie gut sie dir tun...

Du bist nun ganz bei dir...

Fühle dich geborgen... Fühle dich beschützt ... Fühle dich geliebt...

Fühle die Liebe in dir... Fühle das Gute in dir... Fühle Vertrauen in dir...

Fühle Kraft und Lebensmut in dir... Fühle deinen Körper...

Sei dankbar für deinen Körper... Liebe deinen Körper, so wie er ist...

Sei dankbar für alles, was dein Körper für dich tut...

Stelle dir vor, wie dich leicht und fröhlich bewegst. Stelle dir vor, dass du an einem sonnigen Meeresstrand im warmen Sand sitzt...

Du fühlst den warmen Sand unter deiner Haut, du hörst das sanfte Rauschen der Welle, du fühlst die angenehme Wärme der Sonne auf deinem Körper, du fühlst wie gut die Wärme und das Licht der Sonne tut.

Du fühlst dich wohl...

Du fühlst dich gut...

Spüre noch für ein paar Sekunden dieses wohlige Gefühl und nimm es mit in deinen Alltag, in den du nun gleich zurückfinden wirst...

Ich zähle nun von 1 – 3 und mit jeder Zahl kehrst du mehr zurück...

Eins - bewege deine Hände und Füße, deine Arme und Beine sind jetzt wieder leicht und beweglich, dein ganzer Körper fühlt sich jetzt leicht an...

Zwei - atme ein paarmal tief ein und aus, komme mit jedem Atemzug mehr und mehr in dein zurück...

Drei - Öffne deine Augen, sieh dich um, nimm deine Umgebung wieder wahr, bewege deinen Körper, dehne dich, räkle dich, streck dich, erhebe dich langsam aus deiner Liegeposition. Du bist nun erfrischt und gestärkt und deine volle Aufmerksamkeit ist wieder bei deiner Alltagsbeschäftigung.

Impressum

Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V. Wismarsche Str. 170 19053 Schwerin

Tel.: 0385 2007 386 0 Mail: info@lvg-mv.de www.lvg-mv.de

Vereinsregister-Nr.:

Amtsgericht Schwerin Nr. 110

Verantwortlich i. S. d. P. R.

Charlotte Lazarus

Redaktion

Sylvia Graupner

Praktikantin Kira-Celine Bruns (09-12/2020)

Autoren

Sylvia Graupner

Praktikantin Kira-Celine Bruns (09-12/2020)

Gestaltung

Sylvia Graupner

Bildnachweis

freepik.com (Reise Vektor erstellt von syarifahbrit - de.freepik.com)

(Mann Vektor erstellt von freepik - de.freepik.com)

(Medizinisch Vektor erstellt von pikisuperstar de.freepik.com)

© LVG MV e. V., Schwerin, 2020

Die Personenbezeichnungen beziehen sich, wenn nicht ausdrücklich differenziert, gleichermaßen auf männlich/weiblich/divers.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

















Das GKV-Bündnis für GESUNDHEIT ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Gemäß § 20a Abs. 3 SGB V wurde die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Informationen zum GKV-Bündnis: www.gkv-buendnis.de

 $\textbf{Informationen zum Kooperations verbund:} \underline{www.gesundheitlich-chancengleichheit.de}$