

PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

Soforthilfe für Entspannung

Spontanentspannungstechnik

- Atme etwas tiefer ein, als du das gewöhnlich tust. Dann atme in einer Bewegung wieder aus, ohne den Atem nach dem Einatmen anzuhalten. Wenn du ausgeatmet hast, halte deinen Atem für ca. sechs bis zehn Sekunden an. Finde selbst heraus, welche Zeit für dich am angenehmsten ist. Zähle in Gedanken von 1001 bis 1006 oder 1010 (eintausendundeins, ... eintausendundsechs)
- Nachdem du den Atem angehalten hast, atme wieder ein, atme in einer Bewegung wieder aus, ohne den Atem anzuhalten, und halte ihn dann für weitere sechs bis zehn Sekunden an.
- Wiederhole diese Atemübung für zwei bis drei Minuten bzw. solange, bis du deutlich entspannter und ruhiger bist. Diese Atemtechnik hat den Vorteil, dass sie ohne Training funktioniert.
Vor dem Einschlafen setzt du ganz automatisch diese Atemtechnik ein. Du reduzierst dadurch die Sauerstoffzufuhr und dein Körper hat weniger Energie zur Anspannung. Außerdem lenkst du dich durch das neutrale Zählen von deinen Gedanken ab.

Kurz-Entspannung

- Nicht immer wirst du Gelegenheit haben, das „große“ Entspannungstraining durchzuführen, oft stehen dir nur wenige Minuten zur Verfügung, in denen du dich kurz ausruhen kannst. Für diese kleinen Pausen ist das Kurz-Entspannungstraining gedacht. Du kannst es nahezu überall durchführen: in der Bahn, auf einem Parkplatz, im Auto, im Büro, nach dem Essen.
- So gehst du vor: Suche dir eine Zeit aus, in der du für einige Minuten ungestört bist. Verschränke die Hände hinter dem Kopf, und drücke die Ellbogen so weit es geht nach hinten. Presse Zähne und Lippen fest aufeinander. Strecke die Beine vor, drücke die Fußspitzen nach unten, spanne dabei alle Muskeln an. Atme ein, halte die Luft an, straffe und presse dabei deine Bauchmuskeln. Bleibe in diesem Zustand, und zähle in Gedanken langsam bis fünf. Atme langsam wieder aus. Lasse deine Glieder dabei entspannt fallen, lockere dich am ganzen Körper. Bleibe ein paar Minuten in diesem Zustand völliger Entspannung.
- Vor dem Aufstehen sprichst du in Gedanken die Formel: „vier, drei, zwei, eins, ich fühle mich wohl und erfrischt, hellwach und ruhig.“
Wiederhole diese Übung einige Male, bis du sie ganz beherrscht.

Jetzt alle „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischnle im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischnle-wiki.spd.de>.