



Schnupper-Übung zum Entspannen & Genießen

Progressive Muskelentspannung mit Achtsamkeitstraining

1. ZUR RUHE KOMMEN (z.B. 3-5 Min. und mehr, auch als längere Einzelübungen wirksam)

Positionsbeschreibung

- Ich setze oder lege mich bequem hin...und gönne mir etwas wertvolle Zeit für mich, ...für einen Moment wohltuender Entspannung....
- Ich mache es mir sehr gemütlich, ...richtig angenehm....
- Ich atme tief ein und aus und schließe meine Augen...
- Ich erlaube allem, was ich innerlich hierher mitbringe, da zu sein. Jede Stimmung und jedes Gefühl darf in diesem Moment genauso sein, wie es ist....
- Ich nehme den Untergrund wahr, auf dem ich liege oder sitze...und spüre nach, ob ich noch etwas verändern möchte, damit ich noch tiefer entspanne....
- Mit jedem Atemzug spüre ich die Wellen meines Atems im Körper und erlaube mir, bei jedem Ausatmen ein bisschen mehr Gewicht an meine Unterlage abzugeben.... Ganz weich...entspannt...und schwer.

Bodyscan (Achtsamkeitstraining)

- Und während ich die Gedanken vorüber ziehen lasse wie Wolken, ...gehe ich die Regionen meines Körpers durch...und ich schaue nach, ...ob ich irgendwo...noch Reste von Spannungen entdecke...und erlaube ich mir noch tiefer in die Unterlage zu sinken...
- Ich wende dafür meine Aufmerksamkeit meinem Gesicht zu...und nehme alle Gesichtsmuskeln wahr und den Unterkiefer...und wandere dann zum Hinterkopf... von dort zum Hals und Nacken...zu den Schultern...Armen und Händen...zum Brustkorb...von dort zum oberen Rücken...dann die Wirbelsäule entlang zum unteren Rücken...nach vorne zum Bauch...zum Unterleib...zum Gesäß...und über die Leisten in die Oberschenkel...Knie...Unterschenkel und Füße. Ich spüre, meinen Körper als Ganzes.

Atembeobachtung (Achtsamkeitstraining)

- Nun lenke ich meine Aufmerksamkeit zu meinem Atem... Ich nehme wahr, wie ich durch die Nase einatme, die Luft in den Körper einströmt... und wieder ausströmt. Ich spüre die Empfindungen meiner Atembewegungen bis in den weichen Bauch...im Brustkorb, ... an den Schultern... hinten am Rücken... und an den Seiten.
- Ich beobachte wach und klar das Strömen des Atems... Das Ein...und Aus...Ein...und Aus.

2. PME-ÜBUNG

Dominante Hand: Faust ballen und Arm beugen

- Ich lenke meine Aufmerksamkeit nun zu meiner dominanten Hand und meinem dominanten Arm...und nehme wahr, ...wie sich diese im Moment anfühlen....
- Wenn ich gleich „Jetzt“ sage, ...balle ich meine Hand zur Faust und beuge meinen Unterarm im Ellenbogengelenk und spanne alle Muskeln in Hand und Arm an...
- Jetzt! – Halten – Atmen – Spannung spüren – restlicher Körper locker – Und lösen!



- Ich spüre der Entspannung entlang der Muskulatur nach...in der Hand, ...im Unterarm, ...im Oberarm.
- Wenn ich gleich „Jetzt“ sage, ...wiederhole ich diese Übung noch einmal.
- Jetzt! – Halten – Atmen – Spannung spüren – Kiefer locker – Und lösen!
- Ich spüre der Entspannung entlang der Gelenke nach, ...der Fingergelenke, ...des Handgelenks...und des Ellenbogen- und Schultergelenks.

Nicht-dominante Hand: Faust ballen und Arm beugen

- Ich lenke meine Aufmerksamkeit nun zu meiner nicht-dominanten Hand und meinem nicht-dominanten Arm ...und nehme wahr, ...wie sich diese im Moment anfühlen...
- Wenn ich gleich „Jetzt“ sage, ...balle ich meine Hand zur Faust und beuge meinen Unterarm im Ellenbogengelenk und spanne alle Muskeln in Hand und Arm an...
- Jetzt! – Halten – Atmen – Spannung spüren – restlicher Körper locker – Und lösen!
- Ich spüre der Entspannung entlang der Muskulatur nach...in der Hand, ...im Unterarm, ...im Oberarm.
- Wenn ich gleich „Jetzt“ sage, ...wiederhole ich diese Übung noch einmal.
- Jetzt! – Halten – Atmen – Spannung spüren – Kiefer locker – Und lösen!
- Ich spüre der Entspannung entlang der Gelenke nach, ...der Fingergelenke, ...des Handgelenks...und des Ellenbogen- und Schultergelenks.

3. NACHSPÜRZEIT (ca. 1:30 Min.)

- Ich gönne mir nun etwas Zeit...und spüre der wohltuenden Entspannung im ganzen Körper nach....
- Wenn ich noch irgendwo Reste von Spannungen entdecke, ...atme ich sanft in diese Bereiche hinein, ...und lasse mich noch tiefer in die Entspannung sinken.
- Ich spüre auch in Körperbereiche hinein, die sich besonders entspannt anfühlen und genieße dieses Gefühl.

4. AKTIVIERUNG (ca. 1 Min., kann bei Entspannung vor dem Einschlafen weggelassen werden)

- Ich stelle mich darauf ein...die Übung gleich zu beenden...und die Entspannung mit mir mitzunehmen...und vielleicht irgendwo tief in mir abzuspeichern.
- Allmählich lenke ich meine Aufmerksamkeit in meine Füße...
 - 1...Ich atme noch einmal tief ein und aus, ...
 - 2...ich bringe Bewegung in meine Hände und Füße, ...
 - 3...ich recke und strecke mich...wie nach dem Aufwachen, ...
 - 4...ich öffne meine Augen und bin wieder vollkommen da im Hier und Jetzt!
- Ich fühle mich wohl, erfrischt, entspannt und ruhig.

