



*5 blitzschnelle Wege  
zur Entspannung*

*Übungen für deinen Alltag*



## 1. Schüttel dich frei!

**Anleitung:** Stelle dich in einen schulterbreiten Stand. Fange langsam an, zunächst einen Fuß und dann das gesamte Bein auszuschütteln. Wechsle nun das Bein. Kreise und schüttle dein Becken und setze die Bewegungen über Brust, Kopf, Schultern, Arme und Handgelenke fort. Die Bewegungen ergreifen den ganzen Körper.

2-5 Minuten schütteln und die Bewegung dann langsam auslaufen lassen.



**Visualisierung:** Stelle dir vor, wie altes, verbrauchtes, angespanntes, aus jeder Zelle deines Körpers weggeschleudert wird, um Platz zu machen für neue frische Energie.

**Wirkung:** Diese Übung auch der chinesischen Bewegungslehre reinigt, aktiviert und mobilisiert den Energie- und Blutfluss im Körper, fördert den Stoffwechsel, reguliert die Körperwärme, stärkt die Muskulatur unterstützt die seelisch-emotionale Balance, erfrischt den Geist und schafft ein vitales Körpergefühl. Danach fühlst du dich locker, leicht und belebt.

## 2. Augen- und Nackenentspannung

**Wahrnehmung:** Fühle deine Hals- und Nackenmuskulatur. Drehe den Kopf nach links und rechts und beobachte wie weit sich der Kopf drehen lässt. Merke dir die Dinge, die du im Moment sehen kannst.

**Anleitung:** Verschränke die Finger ineinander. Führe die Finger zum Hinterkopf. Die Daumen liegen dabei am unteren Knochenrand deines Kopfes. Du solltest den Schädelknochen mit deinen Händen spüren.



Blicke nach rechts und bewege dabei nur die Augen. Der Kopf wird nicht bewegt! **Dehne den Augenmuskel so weit es möglich ist ca. 30 bis 60 Sekunden.** Dann die Augen geradeaus (kurze Ruhephase) bevor die **Augen nach links wandern.** Hier wieder 30 bis 60 Sekunden den Augenmuskel dehnen. Die Hände dabei immer am Hinterkopf behalten.

Jetzt die Wahrnehmung wiederholen und vergleichen wie weit sich der Kopf nun drehen lässt und wie sich die Hals- und Nackenmuskeln nun anfühlen.

**Wirkung:** Die Augenmuskulatur und Hals-Nackmuskulatur stehen in enger Verbindung. Bildschirmarbeit führt zu Anspannung und Überfokussierung. Durch die Übung wird die Ausrichtung des 1. und 2. Halswirbels verbessert. Eine vorhandene Verschiebung führt häufig zu Kopfschmerzen, Tinnitus, Verspannungen im Nacken und einem allgemeinen Anspannungsgefühl.

### *3. Atmung nach der 4-5-8 Methode*

**Anleitung:** Diese Atemübung ist im Stehen, sitzen oder liegen möglich. Achte beim Stehen und Sitzen auf einen möglichst geraden Rücken.

Atme 4 Sekunden durch die Nase ein, dann 5 Sekunden die Luft anhalten, mit leicht geöffnetem Mund 8 Sekunden ausatmen. Beim Ausatmen sollte sich die Bauchdecke nach innen wölben.

Zähle still im gleichmäßigen Rhythmus. Lasse den Atem weich fließen. Zwinge deinen Atem zu nichts, sondern bleibe ganz im Fluß. Diese Übung sollte so lange wiederholt werden, bis sich ein Gefühl der Entspannung einstellt.

**Beachte:** Wenn die Zeit für dich nicht genau passt, dann verändere den Rhythmus nach deinen Bedürfnissen. Wichtig ist nur, dass die Ausatmung in **etwa doppelt so lang** ist, wie die Einatmung!

**Visualisierung:** Bist du mit dem neuen Atem-Rhythmus vertraut, dann stelle dir vor, wie bei der Einatmung klare, frische Energie in den Körper strömt. Beim Ausatmen fließt verbrauchte Energie aus dem Körper hinaus.

**Wirkung:** Der Atem hat direkten Einfluss auf unser Nervensystem. Bei Stress neigen wir dazu, schneller und flacher zu atmen. Die verlängerte Ausatemphase stimuliert unseren "Ruhener" (Vagusnerv). Der Körper erhält dadurch wichtige Ruheimpulse, Spannungsmuster werden gelöst.

## 4. Der Wunde Punkt - eine Übung zu mehr emotionaler Balance

**Anleitung:** Suche den Wunden Punkt. Er ist etwa eine Handbreit unterhalb des Schlüsselbeins (die Körperseite ist egal). Die Stelle kann sich leicht schmerzhaft anfühlen.



Reibe nun diese Stelle kreisförmig mit leichtem Druck und spreche dazu dein Gefühl in diesem Moment laut aus, mit folgendem Satz:

*Auch wenn ich mich gerade .....(kraftlos, wütend, traurig, verletzt, frustriert, ängstlich ...) fühle,  
liebe, achte und akzeptiere ich mich so wie ich bin.  
Danach gleichmäßig tief ein- und ausatmen.*

Wiederhole den Satz so oft wie nötig. Höre auf dein Inneres. Verändert sich dein Gefühl nach den ersten Sätzen, dann benenne dieses neue Gefühl. Du kannst die Übung so oft wiederholen, bis du eine deutliche Entspannung spürst.

Verabschiede dich aus der Übung mit dem Wort "Danke" und lass das Gefühl von Dankbarkeit in dir aufsteigen. Dabei kannst du dich gerne selbst umarmen.

**Wirkung:** Alle Gefühle anzunehmen ist extrem wichtig, um ausgeglichen zu sein, nichts in sich hineinzufressen. Mit dieser Übung lernst du deine Gefühle zu anzunehmen,, den Widerstand dagegen aufzugeben. Nach und nach entwickelst du damit mehr Selbstliebe und Selbstmitgefühl.

## 5. Reflexpunkte gegen Stress, Angst und Schlaflosigkeit

**Anleitung:** Presse mit leichtem Druck folgende Punkte jeweils für ca. 30 Sekunden:

1. Fingerbeere des Mittelfingers
2. Zentrum Handteller
3. Stirnmitte - Drittes Auge (Punkt ca. 2 cm über der Nasenwurzel)

**Wirkung:** Die Reflexpunkte am Mittelfinger und dem Handteller können Stress und Angst reduzieren. Der Punkt in der Stirnmitte hilft dir bei Schlafschwierigkeiten. Er hat eine Verbindung zur Zirbeldrüse. Diese steuert die innere Uhr, reguliert den Schlaf und erhöht unsere Intuition.

### *... zum Schluß denk dran:*

...wenn du jeden Tag ein wenig für dich tust, fühlst du dich insgesamt ausgeglichener.

... es ist durchaus möglich, dass beim ersten Mal nicht die Wirkung eintritt, die du dir wünschst. Das ist völlig normal! Habe ein wenig Geduld.

... versuche, die Übungen einfach regelmäßig in deinen Alltag einzubauen, damit du Routine darin bekommst.

... du musst nicht immer alle Übungen machen. Probiere aus und wähle die, die dir am meisten liegen.

...im besten Fall werden die Übungen zur Gewohnheit, denn der Mensch ist ein Gewohnheitstier.