

Teil 9.

Richtig Ausruhen.



Richtig ausruhen.



Was tust du gerne um dich zu entspannen...

Richtig Ausruhen.



Entspannungsübungen.

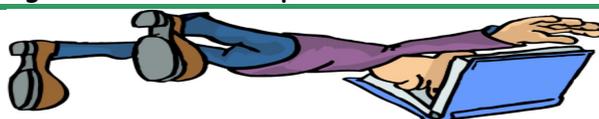
Zusätzlich zu den Dingen die du sonst tust um dich auszuruhen, kannst du diese Entspannungsübungen machen. Diese Entspannungsübungen lernt man am besten, wenn man sie täglich übt.

Entspannungsübungen.

- Bei den ersten Malen, lass dir die Entspannungsübungen von jemandem mit einer ruhigen, entspannten Stimme vorlesen. Lass sie dir vorlesen, bis du sie auswendig kannst. Ansonsten kannst du dich auch selbst aufnehmen wie du die Anweisungen für die Übungen vorliest und spiel die Aufnahme ab, wenn du die Übung machen willst.
- Nimm dir jeden Tag 20 Minuten um diese Entspannungsübungen zu machen.
- Mache die Übungen jeden Tag am gleichen Ort zur gleichen Zeit.
- Bevor du anfängst, entferne alle Ablenkungen (Zu helles Licht ausschalten, Radio ausschalten usw.) und lockere zu enge Kleidung (wie Gürtel, Krawatten und Schuhe).
- Lehne dich auf deinem Bett oder einem bequemen Sessel zurück und schließe deine Augen.
- Zu Beginn und zum Ende der Übungen atme dreimal tief durch und sage dir dabei „Entspanne“.
- Wiederhole jede Übung zwei Mal.

Körperteil	Übung
Hände	Mache Fäuste mit deinen Händen. Dann lass sie sich langsam öffnen. Achte darauf wie sich die Veränderung zwischen Anspannung und Entspannung in deinen Händen anfühlt. Lass diese Veränderung immer weiter stattfinden, so das sich die Muskeln in deinen Händen noch mehr entspannen.

<p>Arme</p>	<p>Winkle deine Arme an deinen Ellenbogen an und berühre deine Schultern mit deinen Händen. Lasse deine arme nun langsam fallen und in ihre Ausgangsposition zurückkehren. Achte darauf wie sich die Veränderung zwischen Anspannung und Entspannung in deinen Armen anfühlt. Lasse diese Veränderung immer weiter stattfinden, so das sich deine Armmuskeln noch mehr entspannen.</p>
<p>Schultern</p>	<p>Ziehe deine Schultern zu deinen Ohren hoch. Lasse sie dann wieder fallen und zu ihrer Ausgangsposition zurückkehren. Achte darauf wie sich die Veränderung zwischen Anspannung und Entspannung in deinen Schultern anfühlt. Lass diese Veränderung immer weiter stattfinden, so das sich die Muskeln in deinen Schultern noch mehr entspannen.</p>
<p>Beine</p>	<p>Zeige mit deinen Zehen nach unten. Lass sie dann wieder zu ihrer Ausgangsposition zurückkehren. Achte darauf wie sich die Veränderung zwischen Anspannung und Entspannung vorne an deinen Beinen anfühlt. Lass diese Veränderung immer weiter stattfinden, so das sich deine vorderen Beinmuskeln noch mehr entspannen.</p> <p>Zeige mit deinen Zehen nach oben. Lass sie dann wieder zu ihrer Ausgangsposition zurückkehren. Achte darauf wie sich die Veränderung zwischen Anspannung und Entspannung hinten an deinen Beinen anfühlt. Lass diese Veränderung immer weiter stattfinden, so das sich deine hinteren Beinmuskeln noch mehr entspannen.</p>
<p>Bauch</p>	<p>Hole tief Luft, halte deinen Atem für drei Sekunden und spanne dabei deine Bauchmuskeln an. Atme dann langsam aus und entspanne deine Bauchmuskeln. Achte darauf wie sich die Veränderung zwischen Anspannung und Entspannung in deinem Bauch anfühlt. Lass diese Veränderung immer weiter stattfinden, so das sich deine Bauchmuskeln noch mehr entspannen.</p>
<p>Gesicht</p>	<p>Beiße mit deinen Zähnen fest zusammen. Lasse dann wieder locker. Achte darauf wie sich die Veränderung zwischen Anspannung und Entspannung in deinem Kiefer anfühlt. Lass diese Veränderung immer weiter stattfinden, so das sich die Muskeln in deinem Kiefer noch mehr entspannen.</p> <p>Rümpfe deine Nase nach oben. Lasse dann wieder locker. Achte darauf wie sich die Veränderung zwischen Anspannung und Entspannung vorne in deinem Gesicht anfühlt. Lass diese Veränderung immer weiter stattfinden, so das sich die Muskeln vorne in deinem Gesicht noch mehr entspannen.</p> <p>Drücke deine Augen fest. Lasse dann wieder locker. Achte darauf wie sich die Veränderung zwischen Anspannung und Entspannung um deine Augen anfühlt. Lass diese Veränderung immer weiter stattfinden, so das sich die Muskeln um deine Augen noch mehr entspannen.</p>



Noch einmal

Nachdem du jetzt alle Entspannungsübungen gemacht hab, schaue ob alle deine Körperteile so entspannt sind wie es nur geht.
Denk an deine Hände und entspann sie noch ein bisschen mehr.
Denk an deine Arme und entspann sie noch ein bisschen mehr.
Denk an deine Schultern und entspann sie noch ein bisschen mehr.
Denk an deine Beine und entspann sie noch ein bisschen mehr.
Denk an deinen Bauch und entspann ihn noch ein bisschen mehr.
Denk an dein Gesicht und entspann es noch ein bisschen mehr.

Atmen

Atme ein.....eins...zwei...drei...und wieder langsam aus,
.....eins...zwei...drei...vier...fünf...sechs...und nochmal.
Atme ein.....eins...zwei...drei...und wieder langsam aus,
.....eins...zwei...drei...vier...fünf...sechs...und nochmal.
Atme ein.....eins...zwei...drei...und wieder langsam aus,
.....eins...zwei...drei...vier...fünf...sechs.

Visualisieren

Stell dir vor du liegst auf einem wunderschönen Sandstrand und kannst fühlen wie die Sonne deinen Körper wärmt.
Lasse in deinem Kopf ein Bild von dem goldenen Sand und der warmen Sonne entstehen.

Die Sonne wärmt dich und du fühlst dich immer entspannter.
Die Sonne wärmt dich und du fühlst dich immer entspannter.
Die Sonne wärmt dich und du fühlst dich immer entspannter.

Der Himmel ist Stahlblau. Über dir kannst du eine kleine weiße Wolke sehen die langsam hinweg driftet.

Sie driftet weg und du fühlst dich immer entspannter.
Sie driftet weg und du fühlst dich immer entspannter.

Die Sonne wärmt dich und du fühlst dich immer entspannter.
Sie driftet weg und du fühlst dich immer entspannter.

Ruhe dich jetzt für 30 Sekunden aus.

Wenn du bereit bist, öffne deine Augen, du bist bereit dem Rest des Tages entspannt und ruhig entgegen zu treten.



Richtig Ausruhen.

Nutze diesen Kalender um regelmäßige Zeiten zum Entspannen in der nächsten Woche zu planen.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

09.00
Uhr

11.00
Uhr

13.00
Uhr

15.00
Uhr

17.00
Uhr

19.00
Uhr

21.00
Uhr

23.00
Uhr

Richtig Ausruhen.

Nachdem ich diesen Teil des Arbeitshefts bearbeitet habe, finde ich das die wichtigsten Dinge zum richtigen Ausruhen sind...



1.

2.

3.

4.