



Liebe Erwachsene,



heute gibt es noch mal ein paar **Entspannungstipps** für Sie.

Nehmen Sie sich jeden Tag einige Minuten Zeit für sich selbst.

Viel Spaß und Erholung dabei!

Die Wut muss raus

- Wenn Sie wütend sind oder sich sehr geärgert haben, setzen Sie sich auf einen Stuhl.
- Ballen Sie die Hände zu Fäusten, stellen die Füße auf die Fersen und ziehen gleichzeitig die Zehen zu sich heran und denken fest an den „Wutauslöser“.
- Lösen Sie jetzt die Spannung aus den Händen und den Füßen und schütteln diese.
- Setzen Sie nun die Füße fest auf den Boden auf, legen Sie Ihre Hände auf Ihre Oberschenkel und lehnen sich entspannt zurück.
- Lassen Sie den Kopf entspannt auf Ihre Brust sinken.
- Schließen Sie die Augen und achten bewusst auf Ihre gleichmäßige Atmung, einatmen und ausatmen.
- Sie werden langsam ruhiger.
- Wiederholen Sie das alles einige Male und Sie werden merken, wie die Wut verfolgen ist.

Schnellentspannung

- Während Sie langsam einatmen, spannen Sie so viele Muskeln wie möglich an.
- Halten Sie dann kurz die Luft an.
- Dann langsam ausatmen und alle Muskeln wieder entspannen.
- Durch dieses Anspannen der Muskeln wird Blut in die Gefäße gepumpt. Wenn Sie dann die Muskeln wieder lockern, werden die Gefäße erweitert und es fließt mehr Blut. Das führt zu einem Gefühl von wohliger Wärme und angenehmer Schwere.
- Nachdem Sie etwa fünf Mal diese An und Entspannung in Kombination mit langsamem Ein und Ausatmen durchgeführt haben, bleiben Sie noch etwa ein, zwei Minuten mit geschlossenen Augen ruhig sitzen bzw. liegen.
- Spüren Sie die Wärme in Ihrem Körper. Denken Sie an etwas Schönes. Das können angenehme Erinnerungen sein, die Sie sich ins Gedächtnis rufen, oder Sie wandern mit Ihren Gedanken an schöne Orte.
- Atmen Sie dabei ruhig weiter, ohne bewusst an die Atmung zu denken.
- Wenn Sie mit Ihrer Gedankenreise fertig sind, strecken und recken Sie sich langsam. Einmal richtig gähnen und schon haben Sie neue Energie.

Faust ballen

- Schließen Sie die Augen und nehmen Ihren Atem bewusst wahr für etwa 3 Sekunden.
- Spannen Sie die rechte Hand so fest als möglich an für etwa 3 Sekunden.
- Lösen Sie diese Spannung.
- Spannen Sie die linke Hand so fest als möglich an für etwa 3 Sekunden.
- Lösen Sie diese Spannung.

- Pressen Sie die Lippen fest aufeinander für etwa 3 Sekunden.
- Lösen Sie diese Spannung.
- Runzeln Sie die Stirn für etwa 3 Sekunden.
- Lösen Sie die Spannung.
- Ziehen Sie die Schultern langsam in Richtung der Ohren und lassen Sie sie langsam wieder herabsinken für etwa 3 Sekunden.
- Lösen Sie die Spannung.
- Beim nächsten Einatmen beginnen Sie, Ihre Bauchmuskulatur stark anzuspannen, so als wollten Sie Ihren Gürtel weiten.
- Diese Anspannung lösen Sie, sobald die höchstmögliche Spannung erreicht ist.
- Anschließend spannen Sie Füße und Beine an, ohne diese zu bewegen. Nach dem Spannungshöhepunkt entspannen Sie die Füße wieder.
- So, nun sollte Ihr Körper sich richtig gut entspannt haben.