

Entspannung lernen

Schritt 1: Spüre die Schwerkraft

Nimm wahr, wie Schwerkraft jede Zelle Deines Körpers nach unten ziehen kann. Beginne mit dem Körperteil, der Dir am einfachsten fällt. Bei vielen Menschen sind das die Handflächen. Von dort aus kann sich das Gefühl dann im ganzen Körper ausbreiten. Die Schultern können entspannt nach unten sinken und das Gefühl kann sich immer mehr ausbreiten, bis es in den Fusssohlen angekommen ist. Einfach wahrnehmen wie die Schwerkraft auf Deinen Körper wirkt. Lenke Deine Aufmerksamkeit in Deinen Körper.

Schritt 2: Beobachte den Atem an Deiner Nasenspitze

Beobachte ganz einfach wie der Atem an Deiner Nasenspitze in Deinen Körper hineinkommt und beim Ausatmen wieder hinausgeht. Wie fühlt sich das an Deiner Nasenspitze an? Atme in Deinem ganz eigenen Atemrhythmus. Einfach nur wahrnehmen wie der Atem in Deinen Körper hineingeht und wieder hinausgeht. Wenn Deine Gedanken abschweifen, dann komm mit Deiner Aufmerksamkeit ganz sanft zurück zu Deiner Nasenspitze und fühle Deinen Atem. Lass alles los und beobachte einfach nur.

Schritt 3: Setze einen Anker!

Wenn Du jetzt die Entspannung in Deinem ganzen Körper wahrnehmen kannst, dann nimm den Daumen und den Zeigefinger Deiner linken Hand und drücke damit auf den Knöchel des Mittelfingers Deiner rechten Hand. Speichere so das Gefühl in Deinem Körper ab. So steht es Dir in Situationen, in denen Du es brauchst, schnell und einfach zur Verfügung. Rufe einfach das Gefühl der Entspannung wieder ab, indem Du wieder den Knöchel Deines Mittelfingers der rechten Hand drückst.

Wie bei allem gilt auch hier: Übung macht den Meister! ;-)

It's good to feel good! ;-)