

Schnellentspannung



Generelles

Stress beginnt im Kopf resp. in den Gedanken. Wir deuten eine Situation zunächst nur als auffällig, darauf als fragwürdig und im nächsten Augenblick als bedrohlich. Aus einem geringfügigen und unbedeutenden Ding wird rasch eine grosse Befürchtung. Wir verstricken uns in unserer eigenen Geschichte. Diese Schnellentspannung unterbricht dieses negative Denkmuster.

Übung

Ausführung

- Sie merken, dass sich negative Gedanken in Ihnen auszubreiten beginnen. Sagen Sie zu sich selbst klar und deutlich „Halt“ oder „Stop“.
- Atmen Sie langsam ein und aus. Lassen Sie dabei die Schultern fallen und entspannen Sie die Hände.
- Atmen Sie noch einmal tief ein. Achten Sie beim Ausatmen darauf, dass die Zähne locker aufeinander liegen; die Kiefermuskulatur also entspannt ist.
- Nehmen Sie noch ein paar Atemzüge und beenden dann die Übung.

