

Übung:

„Ganzkörper- Kurzentspannung“

Welche Stressfaktoren spürst Du im Körper?
Diese bewusst und übertrieben darstellen

- Hände zu Fäusten
- Ellenbogen anwinkeln
- Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Zähne und Lippen aufeinander pressen
- Kopf einziehen, nach hinten drücken
- Schultern nach hinten unten ziehen
- Bauchdecke anspannen
- Fersen auf den Boden pressen, dabei Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäß anspannen

Durchführen:

Auf einem Stuhl sitzend, die Aufmerksamkeit nach innen richten.
Augen schließen. Jetzt alle Muskeln anspannen. - einen Moment halten - - und mit dem nächsten Ausatmen alle Muskeln wieder locker und entspannt lassen.

Evtl. wiederholen

Tief durchatmen, recken und strecken, Augen öffnen und die Aufmerksamkeit wieder nach außen richten.