



## Anleitung zur Entspannung

### Bequeme Position

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Wenn Sie müde sind besteht jedoch beim Hinlegen die Gefahr, dass Sie einschlafen. Sie können auf einem Stuhl, auf dem Boden mit einem Kissen gegen die Wand gelehnt oder auf dem Bett mit einem Kissen im Rücken sitzen. Wenn Sie sich legen wollen oder müssen, dann ist es auf dem Boden mit einer Decke oder Matte empfehlenswerter als auf dem Bett.

### Ort und Zeit

Es ist viel einfacher, sich täglich am gleichen Ort zu entspannen. Versuchen Sie, diesen Platz für Ihre Entspannung zu reservieren. Sie werden feststellen, dass Sie sich mit der Zeit und regelmäßiger Übungspraxis schon entspannen, wenn Sie dort nur sitzen.

Vergewissern Sie sich, dass ihr Telefon ausgeschaltet und Sie im Raum nicht gestört werden.

Es ist auch einfacher die Entspannung täglich zur gleichen Zeit zu üben. So wird daraus leichter eine Gewohnheit. Möglicherweise hilft Ihnen eine Erinnerung im Handy oder ein fest eingetragener Termin im Kalender.

Es empfiehlt sich auch, zu Beginn der Entspannung einen Wecker zu stellen. So können Sie sich ganz auf die Übung konzentrieren und müssen die Uhr nicht im Blick behalten.

### Umgang mit Gedanken

Es ist völlig normal, dass während der Entspannung Gedanken kommen und wieder gehen. Nehmen Sie wahr, wenn ihre Gedanken wandern. Entscheiden Sie sich aber auch aktiv, sich wieder auf die Entspannung zu konzentrieren und die Gedanken loszulassen.

### Mögliche Hindernisse

Wenn Sie regelmäßig Sport treiben ist es gut, direkt danach in die Entspannung zu gehen. Wenn Sie nach einem anstrengenden Tag „unter Dampf“ stehen, kann es auch sinnvoll sein, sich zuerst zu bewegen und sich danach Zeit für eine Entspannung zu nehmen. Das Gefühl der Tiefenentspannung kann dann einfacher erreicht werden.

Wenn Sie sehr hungrig oder sehr satt sind, ist es schwierig eine Tiefenentspannung zu erreichen. Falls Sie hungrig sind, essen Sie etwas Obst oder trinken Sie ein Glas Saft, bevor Sie in die Entspannung gehen. Nach einer reichhaltigen Mahlzeit sollten Sie etwas Zeit bis zur Entspannungsübung vergehen lassen.

### Regelmässigkeit

Im Allgemeinen raten wir, täglich einmal für ca. 30 Minuten zu entspannen. Diese Zeit können Sie auch auf zwei Entspannungseinheiten verteilen. Wenn Sie dies nicht in Ihren Tagesablauf integrieren können, versuchen Sie zumindest, sich mehrmals zwischendurch für 5 Minuten auf ihre Atmung zu konzentrieren. Auch jede kurze Entspannung wirkt sich positiv für Sie aus.

