



Monika Reißlandt

Entspannungstipps für einen gelassenen Tag

Gesammelte Werke, die verschiedenen Quellen entstammen

Langes Zuhören

Ohr Massage

Die Ohren entfalten (für besseres und wieder konzentriertes Zuhören)

Streichen Sie mit beiden Händen über Ihren Kopf und den Nacken.

Legen Sie nun den angewinkelten Zeigefinger auf Ihr Ohr und den Daumen hinter die Ohrmuschel.

Beginnen Sie Ihr Ohr zu massieren, indem Sie das Ohr vom Ohransatz leicht nach außen ziehen. Das sieht beinahe so aus, als ob sie Ihre Ohrmuschel »entfalten« und lang ziehen wollten.

Fühlen sich Ihre Ohren jetzt angenehm warm an? Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie noch nicht aufnahmebereiter geworden sind, wiederholen Sie die Massage ein weiteres Mal

Wo bin ich und wie weit reicht meine Kompetenz?

Die Reichweite

Setzen Sie sich so, dass Ihre rechte Schulter zum Tisch zeigt. Ihr locker zur Seite ausgestreckter Arm erreicht gerade noch den Tisch.

Um Arm und Schulter zu dehnen, legen Sie die Hand auf den Tisch. Dabei machen Sie Ihren Arm ganz lang und versuchen, noch einige Zentimeter weiter auf die Tischplatte zu erreichen.

Geben Sie dabei nicht mit Ihrem Körper nach, sondern holen Sie die Streckung aus der Dehnung der Schulter heraus. Auch die Gelenke Ihres Armes dehnen und öffnen sich dabei.

Handdehnung

Halten Sie Ihre Hände etwa auf Brusthöhe mit so *viel* Abstand zueinander, dass in etwa Ihr Kopf dazwischen passen würde. Die Finger sind entspannt und leicht gebeugt. Nun strecken Sie die Finger und spreizen sie möglichst weit auseinander. Dabei können Sie die Hände auch vorsichtig etwas überdehnen. Halten Sie die Dehnung etwa 4 Sekunden und

Arme und Oberkörper dehnen

Nehmen Sie die Arme schulterbreit gestreckt nach oben und dehnen Sie Ihre Arme langsam so weit nach hinten, dass Sie die Dehnung auch in der Brustmuskulatur spüren. Kurz halten, dann wieder entspannen. 3-mal wiederholen und dabei den Atem beobachten

Den Körper dehnen/lang machen

Stellen Sie sich hin und konzentrieren Sie sich auf Ihren Bauch. Von dort aus gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit tiefer in den Beckenbereich.

Schieben Sie Ihr Becken nach vorn. Dabei richtet sich der Oberkörper auf, sodass ein Hohlkreuz entsteht. Sie werden größer. Strecken Sie jetzt auch die Beine und gehen Sie vielleicht sogar auf Ihre Zehenspitzen - so als würden Sie wie eine Marionette an einem Faden hochgezogen.



Schaffe ich noch alles oder Die Zeit drückt

Halten Sie inne, sagen Sie „Moment mal“

Verschränken Sie die Finger Ihrer Hände und nehmen Sie sie vor die Brust. Nun bewegen Sie beide Arme nach vorn und stellen sich dabei vor, dass Sie den gesamten Druck (Zeit, Arbeitsdruck) von sich schieben. Dazu sagen Sie **»Moment mal«**.

Wie schnell atmen Sie?

Beobachten Sie Ihren Atem und achten Sie dabei darauf wie schnell Sie ein- und ausatmen.

Auf einer Skala, die wie ein Tachometer aussehen kann, schauen Sie, wie schnell Sie gerade atmen

0 ganz langsames ruhiges Atmen bis

100 sehr schnelles Atmen.

Bei einem hohen Wert können Sie noch eine Weile den Tachometer beobachten, Ihr Atem wird vielleicht von ganz alleine langsamer, einfach, weil Sie ihn beobachten.

Eine weitere Möglichkeit ist ein Satz aus dem Autogenen Training: Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig, jeder Atemzug vertieft die Ruhe.

Nutzen Sie Ihre Worte gegen die Hektik:

z.B. „Mache langsam, dann geht's schneller“ / „In der Ruhe liegt die Kraft“ etc.

Worte des Autogenen Trainings:

Ich bin ganz ruhig

Ich bin ganz entspannt

Wichtig hierbei ist es, diese Worte nicht nur zu denken, sondern auch zu fühlen. Nur so machen sie einen Sinn.



Viel Zeit am Schreibtisch und was sehe ich?

Den Rücken stärken

Im Stehen verschränken Sie Ihre Arme, greifen mit den Händen nach den Oberarmen.
Heben Sie die Arme in Kopfhöhe und legen Sie den Kopf dazwischen.
Ziehen Sie Arme und Schultern sanft nach vorn und halten Sie die Position wenige Sekunden (ca. 6 Sek).
Spüren Sie nach wie sich Ihr oberer Rücken dehnt.

Scharf Stellung:

Schauen Sie in schnellem Wechsel auf ein möglichst weit entferntes Objekt (am besten sehen Sie dafür aus dem Fenster) und Ihre Hand, die Sie etwa 30 Zentimeter vor Ihrem Gesicht halten.
Durch den schnellen Wechsel von Nah und Fern werden Ihre Augenmuskeln wieder in Schwung gebracht.

Weiteres Augenmuskeltraining:

Schauen Sie nach rechts oben und diagonal nach links unten. Halten Sie den Blick jeweils ein paar Sekunden.
Schauen Sie nach rechts und nach links, nach oben und nach unten.
(aus dem Buch:

Ruhepunkt für die Augen:

Suchen Sie sich einen Punkt in Ihrer näheren Umgebung - am besten geeignet ist eine farbige Fläche, die Ihnen gefällt. Lassen Sie einige Sekunden Ihre Augen auf dieser Fläche ruhen. In den schnellen Augenbewegungen des Tages können Sie immer wieder zu dieser Fläche zurückkehren und etwas Entspannung für die Augen tanken.

Auf beiden Augen sehen:

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich den Raum vor, der zwischen Ihren beiden Augen liegt. Danach öffnen Sie ein Auge, das andere bleibt geschlossen. Sehen Sie sich um.
Dann öffnen Sie das geschlossene Auge und schließen das geöffnete. Nehmen Sie wahr, dass Sie mit jedem Auge einen anderen Blickwinkel haben. Schließlich öffnen Sie beide Augen und blinzeln.

Der Rücken schmerzt und Bewegung

Anpacken und loslassen

Im Stehen legen Sie beide Hände auf die Tischplatte vor sich. Drücken Sie nun mit Ihrem ganzen Gewicht auf den Tisch, gerade so, als wollten Sie ihn in den Boden drücken. Halten Sie die Spannung etwa 4 Sekunden und lassen dann abrupt los. Spüren Sie nach, wie sich die beanspruchten Körperteile, vielleicht aber auch einige andere, jetzt entspannen.

Gibt es Lebensbereiche, aus denen Sie das Genießen generell ausklammern? Haben Sie sich in diesen Fällen darauf eingelassen, nur zu funktionieren und »es« hinter sich zu bringen? Häufig geschieht dies direkt nach dem Aufstehen, bei Routine-Tätigkeiten im Haushalt oder wenn man mit dem Auto unterwegs ist. Bedenken Sie, dass auch diese »monotonen« Tätigkeiten Genussmomente bieten, vor denen wir uns ausschließen, wenn wir nicht mit ihnen rechnen. Und eben dann ist die Gefahr groß, dass wir die Gelegenheiten übersehen.