

Wege zur Entspannung

Nun haben Sie bereits erste Erfahrungen gesammelt mit den verschiedenen Übungen. Lernen Sie jetzt die Methoden näher und intensiver kennen. Außerdem gibt es die Möglichkeit, Methoden wirksam miteinander zu kombinieren.

Bleiben Sie weiter neugierig und kreativ und vor allen Dingen: Haben Sie viel Spaß dabei!

Zeichen der Entspannung

Sie haben im ersten Teil dieses Buches schon einige Erfahrungen mit Übungen zur Entspannung gemacht. Sie üben vielleicht schon mit einer Methode, die Sie besonders mögen oder mit einer, die Ihnen besonders leicht fiel. Haben Sie schon den besten Zeitpunkt für Ihr Übungsprogramm herausgefunden? Vielleicht haben Sie sogar schon erste Veränderungen im Umgang mit »spannungsgeladenen« Situationen bemerkt oder Sie sind bereits von Ihrer näheren Umgebung angesprochen worden, dass Sie einen entspannteren Eindruck machen. Klopfen Sie sich in Gedanken selbst auf die Schulter und loben Sie sich für Ihr Durchhaltevermögen. Erwachsene werden so selten gelobt – das müssen wir von Zeit zu Zeit selbst tun.

Innere Haltung
gleich äußere
Haltung und um-
gekehrt.

Im zweiten Teil bauen wir zusammen die Ihnen bekannten Methoden aus und ergänzen sie mit weiteren Übungen. Lassen Sie sich auch jetzt durch die Zauberformel V-A-K zu den Übungen führen, die Ihnen besonders liegen könnten. Mit zunehmender Erfahrung empfehle ich Ihnen, sich mit weiteren Übungsmöglichkeiten zu beschäftigen. Das bringt Abwechslung und Sie entdecken damit eventuell weiteres Potenzial in sich, das Sie bisher noch nicht kannten! Je länger Sie sich mit Entspannungsmethoden beschäftigen, je länger Sie üben, umso mehr wird Ihnen eine entspannte Grundhaltung selbstverständlich sein. Sie bekommen dadurch mehr Lebensqualität und Sie fühlen sich gesünder, vitaler und leistungsfähiger.

Wenn es nicht so recht klappen will

Vielleicht haben Sie zwischendurch gemerkt, dass es eben doch nicht so leicht ist zu entspannen, wie Sie zunächst dachten. Dann ergeht es Ihnen ähnlich wie vielen anderen Anfängern auch. Trainieren und üben, wenn gerade mal Zeit ist, das reicht in aller Regel nicht aus, um Erfolge zu erzielen. Sie brauchen Regelmäßigkeit und Geduld.

Mit jeder Übungseinheit speichert Ihr Gehirn die neuen Informationen ab. Mit jeder Wiederholung einer bekannten Übung werden diese Informationen erneut abgerufen und stärker im Gehirn vernetzt, ein Pfad bildet sich. Die Wiederholung sorgt dafür, dass dieser neue Pfad immer präsenter wird. Gleichzeitig registriert Ihr Gehirn, dass es Ihnen nach der Übung besser geht. Es verbindet mit der Übung das Gefühl von Entspannung und Wohlfühlen. Das führt dazu, dass Sie bei regelmäßigem Üben immer rascher entspannen und dieses Wohlfühlgefühl aktivieren können. Ihr Körper ist inzwischen darauf programmiert oder konditioniert, wie man es auch nennt.

Für den Zeit- und Energieaufwand, den Sie aufbringen müssen, werden Sie um ein Vielfaches belohnt. Bald schon genügt es, dass Sie sich nur kurz hinsetzen und die Übung mental durchgehen, um in einen Entspannungszustand zu gelangen. Bleiben Sie also dran – der Aufwand lohnt sich.

Ihr Gehirn speichert automatisch, dass es Ihnen nach den Übungen besser geht.