

## Wichtig

### Rücknahmephase

- Zählen Sie in Gedanken rückwärts von 10 bis 1.
- Wenn Sie bei der Zahl 1 angekommen sind, strecken und recken Sie sich.
- Atmen Sie tief durch, öffnen Sie Ihre Augen, gehen Sie bei geöffnetem Fenster im Raum umher und beginnen Sie erfrischt und mit Energie geladen Ihre nächste Aufgabe oder genießen Sie Ihren Feierabend.

## Kombi: Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training (A/K)

---

Diese Kombination der bekanntesten Entspannungsübungen vereint die Vorzüge der muskulären Entspannung auf der körperlichen Ebene mit der entspannenden Wirkung der autosuggestiven Formeln des Autogenen Trainings. Die Aufmerksamkeit wird in der muskulären Entspannungsphase bereits auf den Kopf gelenkt, das erleichtert den Übergang zu den Formeln der Selbstbeeinflussung. Die Schwereformel unterstützt und verstärkt den Entspannungszustand der Muskulatur.

Der Effekt der Übung tritt schnell ein, deshalb ist diese Übung ebenfalls sehr gut geeignet als Unterbrecher im Laufe des Tages. Ein weiterer Vorteil ist, dass Sie ohne große Vorbereitungen an jedem Ort üben können. Vielleicht legen Sie auf Ihrer nächsten größeren Autofahrt eine Pause ein und führen diese Übung durch. Sie werden erstaunt sein, wie frisch Sie sich danach fühlen.

Nehmen Sie Ihre Haltung im Sitzen ein und beginnen Sie mit der **Atemzentrierung** (S.24). Die Formeln für das Autogene Training wiederholen Sie wie gewohnt 2-mal.

## 2 Wege zur Entspannung

- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf beide Hände und spüren Sie Ihre Finger leicht gewölbt, z.B. auf der Tischplatte aufliegen.
- Spüren Sie die Temperatur in den Händen.
- Spüren Sie das Gewicht der Hände.
- Schließen Sie beide Hände leicht zur Faust, ohne Druck.
- Spüren Sie wieder die Temperatur und das Gewicht.
- Schließen Sie beim nächsten Einatmen beide Hände fest zur Faust.
- Spüren Sie den Druck in den Händen und den Unterarmen auf beiden Seiten.
- Halten Sie die Spannung für ungefähr acht Sekunden.
- Die restliche Muskulatur bleibt locker und entspannt, die Atmung fließt ruhig und gleichmäßig.
- Mit dem nächsten Ausatmen lösen Sie die Spannung in beiden Händen.
- Spüren Sie, was sich verändert hat.
- Achten Sie wieder auf die Temperatur ... auf das Gewicht der Hände.

► Schließen Sie beide Hände fest zur Faust. Halten Sie die Spannung ... und loslassen.



- Wie fühlen sich die Hände an? Nehmen Sie sich ein paar Atemzüge lang Zeit für diese Beobachtung.
- Spüren Sie Ihren Kopf ausbalanciert in der Mitte.
- Kopf langsam nach rechts drehen.
- So weit, bis Sie eine leichte Spannung in der linken Halsmuskulatur spüren.
- Die Anspannung wahrnehmen.
- Atmen Sie während der Anspannungsphase ruhig weiter.
- Wenn möglich, verstärken Sie die Spannung noch etwas.
- Halten Sie die Spannung noch einen Moment.
- Mit dem nächsten Ausatmen den Kopf wieder langsam in die Ausgangslage zurückdrehen.
- Halten Sie Ihren Kopf ausbalanciert in der Mitte.
- Spüren Sie das Nachlassen der Anspannung und nehmen Sie die Entspannung wahr.
- Bleiben Sie bitte noch einen Moment in dieser Stellung und beobachten Sie Ihre Atmung.
- Wiederholen Sie die Übung bitte selbständig mit einer langsamen Drehung des Kopfes nach links.



◀ Drehen Sie den Kopf langsam nach rechts, bis Sie eine leichte Spannung in der linken Halsmuskulatur spüren. Halten Sie die Spannung ... mit dem Ausatmen wieder zurückdrehen.

# 2 Wege zur Entspannung

► Neigen Sie den Kopf langsam nach hinten, als wollten Sie an die Decke sehen. Spüren Sie die Spannung ... und mit dem Ausatmen wieder nach vorne kommen.



- Jetzt den Kopf langsam nach hinten neigen, als wollten Sie an die Decke sehen.
- Anspannung im Hals und Nackenbereich spüren.
- Atmen Sie gleichmäßig und ruhig weiter.
- Mit dem nächsten Ausatmen lösen Sie die Spannung wieder.
- Nehmen Sie Ihren Kopf wieder in die Ruheposition zurück.
- Spüren Sie das Nachlassen der Spannung.
- Nehmen Sie den Unterschied zwischen Spannung und Entspannung wahr.



◀ Ihr Kinn neigt sich zur Brust, als wollten Sie nach unten blicken. Halten Sie die Spannung ... und mit dem nächsten Ausatmen wieder zurück.

- Beugen Sie Ihren Kopf langsam nach unten.
- Ihr Kinn neigt sich zur Brust, als wollten Sie nach unten blicken.
- Spüren Sie die Spannung im Nacken und der Halswirbelsäule.
- Halten Sie die Spannung noch ein paar Atemzüge.
- Mit dem nächsten Ausatmen den Kopf wieder langsam in die Ausgangstellung heben.
- Die Entspannung in der Muskulatur wahrnehmen.
- Spüren Sie noch einmal in den Unterschied zwischen Spannung und Entspannung.
- Nehmen Sie für ein paar Atemzüge wahr, wie sich Ihr Körper anfühlt ...