

Leittext	Allgemeine Vorgehensweise (PR)
<p data-bbox="544 389 643 421">Anlass</p> <p data-bbox="331 456 643 488">Schritte und Hinweise</p> <p data-bbox="188 510 643 542">Hinspüren >> Anspannen >> Entspannen</p>	<p data-bbox="671 389 1385 421">» Siehe konkrete Übung für entsprechende Körperregion</p> <p data-bbox="671 456 970 488">1. Schritt: Hinspüren</p> <p data-bbox="671 510 1473 577">Im ersten Schritt lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Körperregion, die Sie entspannen möchten.</p> <p data-bbox="671 600 1449 698">In den einzelnen Übungen wird die Aufmerksamkeitshinwendung durch die Übungsanleitung noch näher erläutert.</p> <p data-bbox="671 721 1473 855">Beim „Hinspüren“ geht es immer darum, wahrzunehmen, wie sich das zu entspannende Körperteil vor der Entspannung anfühlt. Die Wahrnehmung auch möglicher Verspannungen ist eine wesentliche Voraussetzung zur Entspannung.</p> <p data-bbox="671 878 981 909">2. Schritt: Anspannen</p> <p data-bbox="671 931 1473 999">Im zweiten Schritt spannen Sie die Muskulatur der entsprechenden Körperregion für 5 Sekunden an.</p> <p data-bbox="671 1021 1473 1088">Welche Bewegungsabläufe zur Anspannung führen, wird in den einzelnen Übung genau erklärt.</p> <p data-bbox="671 1111 1473 1312">Spannen Sie in den Übungen die Muskulatur an. Intensivieren Sie die Anspannung ein wenig, aber gehen Sie niemals über die Schmerzgrenze hinaus! Wenn Sie Schmerzen in einem der Körperteile verspüren, klären Sie bitte die Ursache der Schmerzen mit Ihrem Arzt ab und verzichten Sie vorerst auf diese Übung.</p>

Notizen:

Fortsetzung

Schritte und Hinweise

Allgemeine Vorgehensweise (PR)

3. Schritt: Entspannen

Im dritten Schritt lösen Sie die ganze Anspannung auf ein Mal, um sich dann nur noch den Gefühlen der Entspannung zuzuwenden.

Die folgende Vorstellungen helfen Ihnen **bei allen Übungen** der Ihre Entspannungsempfindungen zu vertiefen:

- a) *„Ich stelle mir bildlich vor, wie sich meine Muskeln nach und nach lockern und ganz entspannen.“*
- b) *„Vielleicht kann ich jetzt schon wahrnehmen, wie sich meine Muskeln allmählich erwärmen.“*
- c) *„Ich präge mir den Zustand entspannter Muskulatur gut ein!“*
- d) *„In meiner Fantasie kann ich den bereits erreichten Zustand der Entspannung noch weiter vertiefen.“*

Die Vorstellungen in der **Entspannung** sind Vorschläge, die durch weitere entspannungsfördernde Bilder ergänzt werden können. Es ist wichtig, dass Sie nach der Anspannung alle Spannung auf ein Mal lösen, um einen deutlichen Kontrast zwischen Anspannung und Entspannung zu erleben. Sie sollten min. 30 Sekunden Ihrer Entspannung nachspüren, bevor Sie die Übung wiederholen. - Lassen Sie sich deshalb Zeit!

4. Schritt: Wiederholung

Der vierte Schritt besteht aus der Wiederholung der Anspannungs-Entspannungs-Varianten.

Falls im 2. Schritt mehrere Anspannungsvarianten angegeben sind, probieren Sie bei jeder Wiederholung eine neue Variante aus, bis Sie ein zufrieden stellendes Entspannungsgefühl erzeugt haben.

Bevor Sie die Entspannung ganz zurücknehmen, können Sie weitere Übungen aus Ihrem Trainingsplan anfügen.

5. Schritt: Zurücknehmen

Der fünfte Schritt schließt das Entspannungstraining durch ein Zurücknehmen der Übungseffekte ab.

Atmen Sie kräftig durch und recken und strecken Sie sich ebenso kräftig. So kommt Ihr Kreislauf wieder in Schwung und die Muskeln erreichen wieder die Grundspannung, die für Bewegung gebraucht werden. Achten Sie darauf, dass mit dem Zurücknehmen das Schweregefühl der Entspannung vollständig aus dem Körper verschwindet.