

# ENTSPANNUNGSTIPPS FÜR DICH



Mitten im Trubel des Alltags kann es schon einmal passieren, dass du zu wenig auf deinen Körper hörst und dein Energielevel sinkt. Um deine Batterien wieder aufzuladen, findest du hier Entspannungstipps für deine kurze Auszeit.

- ♥ **MEDITIERE!** Stelle dafür eine Kerze vor dich hin, bestaune die Flamme und versuche zumindest 10 Minuten an NICHTS zu denken. Schwierig! Aber es lohnt sich!
- ♥ **ATEM ZÄHLEN!** Atme langsam tief ein und aus und zähle dabei die Dauer der Atemstöße: ein 1, 2, 3, 4, 5,... und aus 1, 2, 3, 4, 5,...
- ♥ **LOBE DICH SELBST!** Sag dir heute laut, was du heute/diese Woche gut gemacht hast. Wenn es dir lieber ist, kannst du auch alles aufschreiben. So kannst du in schwierigen Momenten immer nachlesen, was du für ein besonderer Mensch bist!
- ♥ **LASS DIR HELFEN!** Nicht nur in der Arbeit, in der Schule oder auf der Uni, auch zuhause „muss“ man immer etwas erledigen. Baue deine Freunde/Freundinnen/Familie in dein Leben mit ein. Gib Aufgaben ab und erholt euch gemeinsam – z.B. beim gemeinsamen Sporteln oder Wellnissen.
- ♥ **ENTFERNE STOLPERSTEINE!** Viele Dinge schieben wir vor uns her, mit denen wir uns nicht auseinandersetzen wollen. Trotzdem beeinflussen sie unser Denken, rauben uns Zeit. Erledige diese Woche alle diese unangenehmen Dinge/Gespräche. Danach bist du jede Menge Ballast los!
- ♥ **ENTSPANNUNGSTERMINE EINPLANEN!** Wenn es dir schwerfällt, dir Zeit zum Entspannen zu nehmen, dann plane bewusst Entspannungstermine ein. Trage sie in den Kalender ein und halte dich fix daran. Lass es dir in dieser Zeit gut gehen und tu nur etwas, das dir Freude bereitet.
- ♥ **DER BLICK-PUNKT:** Suche dir etwas besonders Schönes in deinem Büro oder Zuhause aus – eine Pflanze, eine Kerze, ein Foto mit einer schönen Momentaufnahme. Fokussiere es einige Minuten. Wenn du dies öfters wiederholst (z.B. 2x am Tag) wirst du immer schneller zur inneren Ruhe kommen.
- ♥ **BLITZ-ENTSPANNUNG:** Schüttele deinen Körper kräftig durch. Alles Negative und Belastende wird abgeschüttelt. Stell dir vor, dass es jetzt vor dir auf dem Boden liegt und stampfe darauf herum, bis es weg ist. Jetzt bist du wieder fit und entspannt für den Alltag!
- ♥ **ZUNGENENTSPANNUNG:** Entspanne deine Zunge! Sie soll ganz ruhig und gelöst in deinem Mund liegen und sich nicht bewegen. Konzentriere dich auf diesen Zustand und darauf, was er sonst noch in deinem Körper bewirkt.
- ♥ **RUHEBILD:** Schließe deine Augen und stelle dir einen besonders schönen entspannenden Ort vor, an dem du jetzt gerne sein würdest. Nimm alle Eindrücke und positiven Gefühle in dich auf. Verweile so lange an diesem Ort, wie du möchtest. Mit dem Wort „Heimkehr“ öffne die Augen. Jetzt bist du gestärkt mit vielen guten Gedanken!
- ♥ **DANKBARKEITSTAGEBUCH:** Bevor du am Abend schlafen gehst, schnappe dir ein Büchlein/dein Tagebuch und schreib hinein, wofür du dankbar bist. Du kannst den Tag damit schön abschließen und mit angenehmen Gedanken einschlafen.
- ♥ **ZWISCHENSTOPPS:** Auf dem Hin-/Heimweg kreisen die Gedanken vom Arbeits-/Schul-/Unitag besonders gern im Hirn. Das verhindert, dass sich unsere Batterien wieder aufladen können. Wie wäre es mit einem Zwischenstopp auf dem Hin-/Heimweg – im Park zum Beispiel? Ein paar Minuten in Ruhe atmen, hören und schauen. Kommst du dann zu Hause an, kann wirkliche Erholung stattfinden.
- ♥ **LACHYOGA:** Mal ganz ehrlich: Wie oft hast du heute schon gelacht? Nachweislich lachen Kinder bis zu 400 Mal am Tag, Erwachsene aber nur noch 15 Mal. Traurige Bilanz. Doch beim Lachen werden die meisten Muskelgruppen gleichzeitig bewegt. Das fördert die Durchblutung und damit die Energie. Nicht umsonst heißt es, dass Lachen die beste Medizin ist. Stelle dich vor einen Spiegel und ein anfangs womöglich eher künstliches Lachen soll in ein echtes ausgelassenes Lachen übergehen. Du wirst sehen – es wird dich befreiter machen.