

Übungsanweisung zur Entspannungsübung

Mit der Muskeltiefenentspannung lassen sich Muskelanspannungen sowie Verkrampfungen auflösen und innere Erregungszustände deutlich schwächen. Muskelanspannungen sowie Verkrampfungen treten häufig bei Angstzuständen auf. Die Muskelaktivität wird demnach von Gefühlsregungen beeinflusst. In der Folge lassen sich Angstzustände ebenso durch gezielte Muskelentspannungsübungen verringern. Die Übungen der Muskeltiefenentspannung beruhen auf der Wechselweisen Anspannung und Entspannung der Muskulatur. Durch bewusstes Entspannen wird das autonome Nervensystem beruhigt, sodass sich Angstgefühle durch die hilfreichen Gefühle der Ruhe ersetzen lassen.

FAUST

Balle die rechte Faust, bis Du ein leichtes Ziehen in den Muskeln verspürst ...

5, 4, 3, 2, 1 ...

Entspanne die Faust. Lege sie ruhig neben Dich und beobachte das Kribbeln und Wärmegefühl.

Balle die linke Faust, bis Du ein leichtes Ziehen in den Muskeln verspürst ... 5, 4, 3, 2, 1...

OBERARM MUSKEL

Spanne den rechten Oberarmmuskel an, bis Du ein leichtes Ziehen verspürst ...

5, 4, 3, 2, 1...

Entspanne den Oberarmmuskel.

Spanne den linken Oberarmmuskel an, bis Du ein leichtes Ziehen verspürst ...

5, 4, 3, 2, 1... Entspanne den Oberarmmuskel.

AUGEN

Drücke die Augen fest zu, aber nicht so stark, dass es schmerzt ...5, 4, 3, 2, 1...

Löse die Spannung und lass die Augen dabei leicht geschlossen.

NACKEN

Drücke das Kinn fest auf das Brustbein ...5, 4, 3, 2, 1...

Lass den Kopf in eine angenehme Lage zurückkehren und entspanne Dich.

Lege den Kopf, soweit es geht, nach hinten ...5, 4, 3, 2, 1...

Lass den Kopf in eine angenehme Lage zurückkehren und entspanne Dich.

BRUSTKORB

Atme tief ein, bis sich der Brustkorb wölbt ...5, 4, 3, 2, 1... Atme aus und entspanne Dich.

BAUCH

Ziehe den Bauch nach innen und spanne die Bauchmuskeln fest an ...5, 4, 3, 2, 1... Lass den Bauch wieder locker und entspanne Dich.

BEINE

Strecke den rechten Fuß von Dir weg und drücke ihn nach unten, so dass der Wadenmuskel und der Oberschenkel gespannt werden ...5, 4, 3, 2, 1...

Entspanne und lockere das rechte Bein.

Strecke den linken Fuß von Dir weg und drücke ihn nach unten, so dass der Wadenmuskel und der Oberschenkel gespannt werden ...5, 4, 3, 2, 1...

Entspanne und lockere das linke Bein.



Das Entspannungstraining ist die wichtigste Voraussetzung, um gelassen an Klassenarbeiten oder andere nervös machende Ereignisse heranzugehen.

Wenn Du **regelmäßig übst** (z.B. vor den Hausaufgaben und vor dem Einschlafen), bist Du nach einiger Zeit so weit, dass Du nur noch die Faust zu machen und Dich auf Deinen Atem zu konzentrieren brauchst und Du bist entspannt. Das geht auch wunderbar in der Klasse, auch während der Klassenarbeit. So kannst Du Dich jederzeit entspannen.