

## In den Lernpausen für Entspannung sorgen!

Sie fühlen sich emotional belastet, gestresst oder körperlich verspannt?

Aktivierende Schüttel-, Klopf- und Dehnübungen tragen zur körperlichen Entspannung und zur Reduzierung negativer psychischer Befindlichkeiten bei. Körperübungen eignen sich auch gut für Lernpausen und helfen negatives Gedankenkreisen zu reduzieren.

### Körperhaltung verändern



#### **Fester Stand und Oberkörper aufrichten**

Stehen Sie auf und stellen Sie sich schulterbreit hin. Achten Sie auf eine gerade Körperhaltung. Heben Sie Ihre Brust und spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.

#### **Kopf hoch**

Nehmen Sie ihren Kopf hoch, strecken Sie Ihren Nacken und heben Sie das Kinn an.

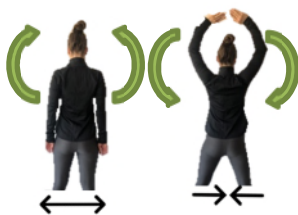
#### **Augen schließen**

Fühlen Sie in Ihren Körper und bemerken Sie, wie sich die veränderte Körperhaltung anfühlt.

### Körper ausschütteln

Schütteln Sie, während Sie am Stand springen, Ihren ganzen Körper, Ihre Arme, Ihre Beine und Ihren Oberkörper und lockern Sie damit äußere und innere Anspannungen. Stellen Sie sich während der Übung vor, wie Sie dadurch Ihre körperlichen Verspannungen und Sorgen abschütteln.

### Hampelmann machen



Aktivieren Sie Ihren Körper, indem Sie den „Hampelmann“ machen.

Bringen Sie sich dafür in eine aufrechte Standposition, die Füße stehen nebeneinander und die Handflächen zeigen nach außen. Springen Sie und spreizen Sie die Beine nach außen, während Sie Ihre Arme gestreckt über dem Kopf wieder zusammenführen und gehen Sie dann wieder zurück in die Ausgangsposition.

Wiederholen Sie die Übung zehnmal.

### Körper abklopfen



Klopfen Sie – beginnend mit dem linken Arm, rechten Arm, linkes Bein, rechtes Bein – Ihren Körper ab. Wiederholen Sie die Übung zwei- bis dreimal.

Abschließend klopfen Sie Ihren Brustbereich ab und atmen Sie abschließend ruhig und gleichmäßig ein und aus.

### Dehnübungen



Stellen Sie sich aufrecht hin und schließen Sie Ihre Arme über Ihren Kopf zusammen zu einem großen Kreis. Strecken Sie bewusst Ihren Körper und bewegen Sie diesen Kreis gezielt nach rechts und nach links bis Sie eine Dehnung spüren.

### Dehnübungen Nacken



Setzen Sie sich bequem hin. Legen Sie Ihr Kinn auf Ihre Brust. Kreisen Sie mit dem Kopf mehrmals von links nach rechts, heben Sie zum Abschluss die Schultern, spannen Sie diese an und lassen Sie danach wieder locker.

### Massage



Nach diesen aktivierenden Übungen massieren Sie kurz Ihre Schulter- und Nackenmuskulatur. Beenden Sie die Körperübungen, indem Sie bewusst Ihre Körperempfindungen wahrnehmen. Mit einer Atem- oder einer Achtsamkeitsübung können Sie Ihre innere Ruhe und Entspannung vertiefen.

### Ruhiges Atmen Achtsames Lächeln



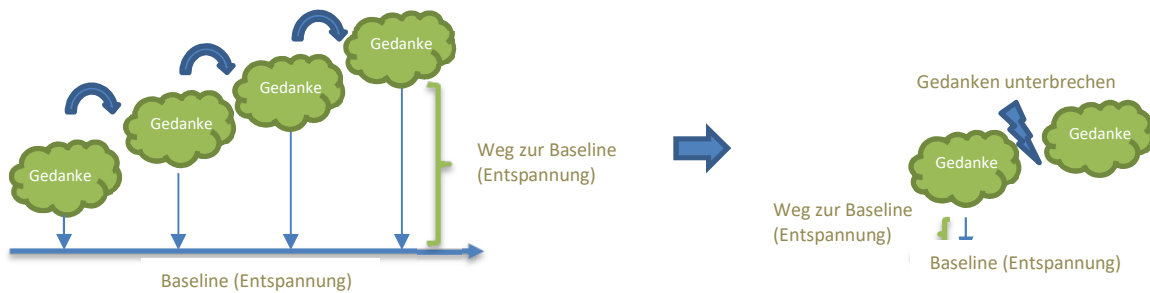
#### **Konzentration auf den Atemfluss**

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung, spüren Sie, wie der Atem in Ihren Körper einströmt und wieder ausströmt. Atmen Sie mehrmals tief ein und zählen Sie dabei von „1 bis 2“ und atmen Sie bewusst länger aus, z.B. von „3 bis 6“.

#### **Achtsames inneres Lächeln**

Beenden Sie die Übungen indem Sie Ihre Augen schließen und in ein inneres Lächeln gehen. Ziehen Sie die Mundwinkel nach oben und spüren Sie, wie sich das Lächeln auf Ihre Stimmung auswirkt!

# Gedankenkreisen unterbrechen



Anhaltendes Grübeln und negatives Gedankenkreisen wird zur Belastung, wenn man beunruhigende Gedanken nicht mehr unter Kontrolle bekommt. Versuchen Sie zunächst, die Ursache Ihrer störenden Gedanken rational zu analysieren, damit ein zugrundeliegendes Problem nicht weiter verdrängt wird und zu noch mehr Stress führt. Zur Selbstberuhigung können Atmen-, Achtsamkeits-, Imaginations- und Körperübungen sehr hilfreich sein. Die folgenden Übungen stellen unterschiedliche Techniken dar, mit denen man das Aufkommen negativer Gedanken rechtzeitig wahrnehmen und unterbrechen kann. Wenn die Selbsthilfe nicht greift, wäre psychologische Hilfe zu empfehlen.

## Achtsamkeit

### Ziel: Innere Ruhe und Distanzierung von Problemen

#### Mind Full vs. Mindful



Setzen Sie sich an einen ungestörten Ort und nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich. Konzentrieren Sie sich auf die Tatsache, dass Sie atmen. Nehmen Sie sich dafür ein bis zwei Minuten Zeit. Spüren Sie, wie der Atem in den Körper ein- und wieder ausströmt, konzentrieren Sie sich nur darauf. Gedanken, die auftauchen, lassen Sie in der Vorstellung wie Wolken am Himmel vorbeiziehen. Sie nehmen sie wahr, ohne sie zu bewerten oder festzuhalten. Sollten diese Gedanken wiederkehren, nehmen Sie diese gelassen zur Kenntnis. Versuchen Sie völlig wertfrei zu sein. Konzentrieren Sie sich wieder auf den Atem und begleiten Sie wieder das Vorbeiziehen der Gedanken. Wiederholen Sie diese Übung einige Minuten.

## Gedankenkarussell stoppen

### Ziel: Körper entspannen und negative Gedanken loslassen



Schütteln Sie, während Sie im Stand springen, Ihren ganzen Körper, Ihre Arme, Ihre Beine und Ihren Oberkörper und lockern Sie damit äußere und innere Anspannungen. Stellen Sie sich während der Übung vor, wie Sie dadurch Ihre körperlichen Verspannungen, Sorgen und negativen Gedanken abschütteln. Formulieren Sie nach der Übung positive Sätze oder Ziele, schreiben Sie diese in einem kurzen prägnanten Satz auf oder malen Sie ein Bild/ein Symbol, an das Sie sich täglich erinnern.

## Gedankenstopp



### Ziel: Negative Gedanken erkennen und stoppen

Schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich Ihren unerwünschten Gedanken vor. Sobald dieser Gedanke aufkommt, sagen Sie sich das Wort „Stopp“ laut vor oder lassen Sie in Ihrer Vorstellung ein Stoppschild erscheinen. Der Gedanke soll mit gezielter Aufmerksamkeit gestoppt und unterbrochen werden. Versuchen Sie, die Aufmerksamkeit auf einen anderen Inhalt zu lenken. Wiederholen Sie diese Übung und wenden Sie die Technik immer dann an, wenn unerwünschte Gedanken aufkommen.

## Imaginationsübung



### Ziel: Stärkung innerer Ressourcen

Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf ihren Atem. Stellen Sie sich mit all ihren Sinnen vor, dass Sie an einem schönen Platz oder an einem Wohlfühlort sind (z.B. am Meer – Sie spüren den Sand unter Ihren Zehen und die warmen Sonnenstrahlen auf Ihrer Haut, Sie riechen das salzige Wasser und lauschen dem Wellenrauschen). An diesem Ort können Sie ganz Sie selbst sein.

Nehmen Sie die angenehmen Gefühle wahr und erlauben Sie sich Ruhe und Gelassenheit zu verspüren.

## Negative Gedanken begrenzen



### Ziel: negative Gedanken durch

Denken Sie bewusst an Ihren negativen Gedanken und spüren Sie den damit verbundenen Gefühlen kurz nach.

Danach beenden Sie diese Vorstellung abrupt, indem Sie **gedanklich eine Filmklappe fallen lassen**.

### positive Gedanken ersetzen

Atmen Sie mehrmals tief ein und aus. Stellen Sie sich danach das **Gegenteil** des negativen Gedankens vor. Lassen Sie dazu in ein positives Bild auftauchen und spüren Sie den aufkommenden Gefühlen bewusst nach.

## An- und Entspannung



### **Muskelanspannung und -entspannung**

Atmen Sie langsam ein und spannen Sie so viele Muskeln wie möglich an. Halten Sie kurz die Luft an. Dann atmen Sie langsam aus und lassen Sie wieder locker. Durch das Anspannen wird Blut in die Gefäße gepumpt. Beim Loslassen werden die Gefäße erweitert und es fließt mehr Blut. Das führt zu einem Gefühl von wohliger Wärme und angenehmer Schwere. Lassen Sie beim Lockern der Muskeln auch unerwünschte Gedanken los. Wiederholen Sie diese An- und Entspannung in Kombination mit Ein- und Ausatmen etwa fünfmal.



### **Wahrnehmen positiver Gefühle**

Bleiben Sie mit geschlossenen Augen noch etwa 2 Minuten sitzen/liegen und spüren Sie der Wärme in Ihrem Körper nach.

### **Gedankenreise**

Denken Sie an etwas Angenehmes (angenehme Erinnerungen, schöne Orte).

### **Zurücknehmen**

Danach strecken und recken Sie sich und beenden Sie somit die Übung.