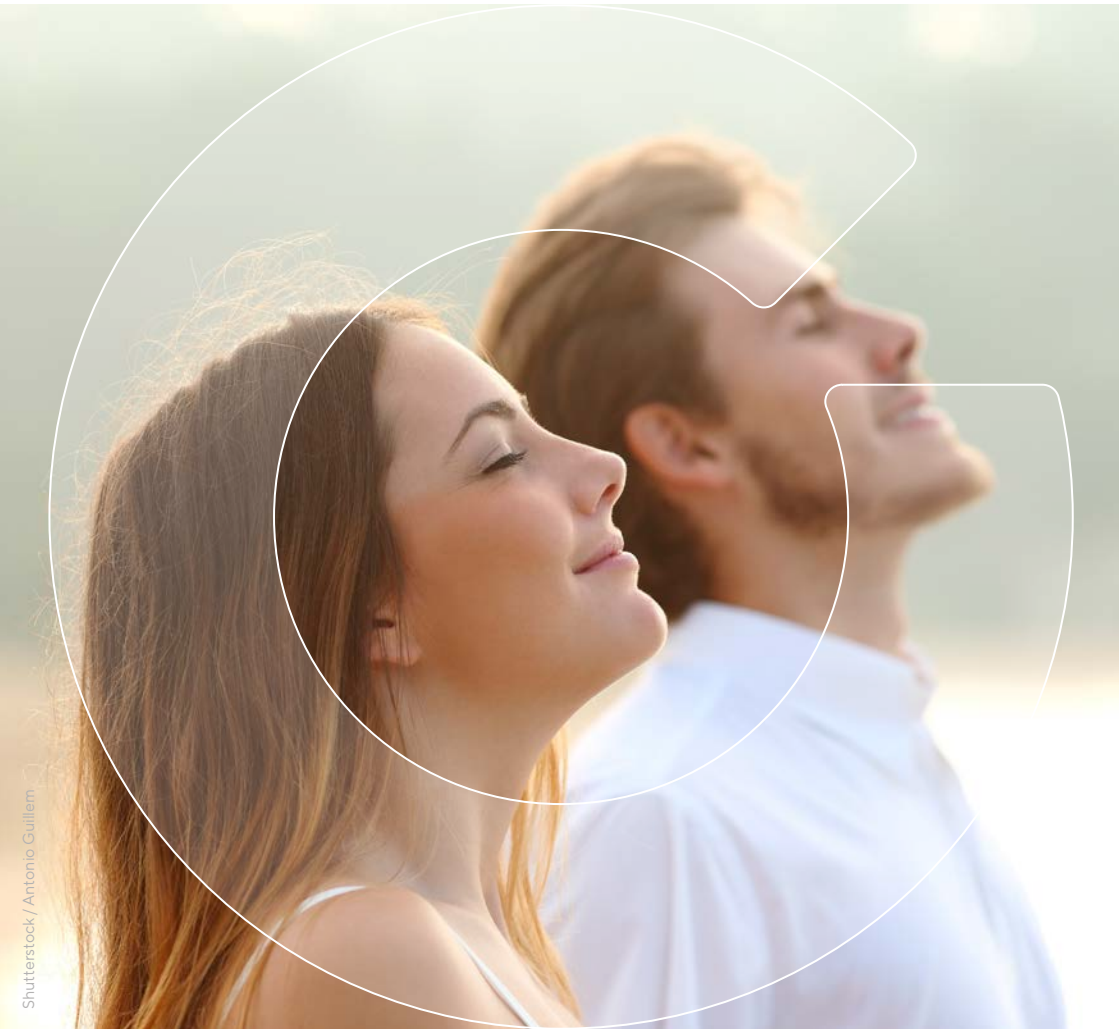


Die Praxis der Entspannung

In 4 Schritten zum Entspannungstraining



Inhalt

Einleitung	3
Die Praxis der Entspannung	4
Atemtraining.....	4
Progressive Muskelentspannung	6
Achtsamkeits-Meditation.....	11
Autogenes Training in Kurzform.....	14
Imagination	18
Biofeedback und Neurofeedback	22
In 4 Schritten zum	
maßgeschneiderten Entspannungstraining	25
Das körperliche Stressprofil.....	29
Das gedankliche und emotionale Stressprofil	31



Shutterstock / Bildagentur Zoonar GmbH

Einleitung

Stress, Hektik und Zeitdruck – jeder kennt diese Herausforderungen im beruflichen oder privaten Alltag. Die Folgen können Stressbeschwerden, Burnout und psychosomatische Erkrankungen sein. Daher sind Entspannung und Regeneration heute wichtiger denn je.

Am Arbeitsplatz finden sich bei 40 Prozent der Personen psychische Belastungen (Statistik Austria, 2013). 45 Prozent berichten über Erschöpfung und das Gefühl, ausgebrannt zu sein (Badura, 2006). Mehr als die Hälfte der Bevölkerung leidet an stressbedingten körperlichen Beschwerden. Alarmierende Zahlen, die aufzeigen, wie wichtig es ist, mit Prävention und Gesundheitsförderung möglichst frühzeitig anzusetzen.

Bis zu einem gewissen Ausmaß sind Stress und Anspannung normale Bestandteile des Lebens. Gesunder Stress ist auch die „Würze des Lebens“, wie dies Hans Selye, der Pionier der Stressforschung, bereits 1950 beschrieben hat. Wenn es einen natürlichen Wechsel von Anspannung (Stress) und Entspannung (Erholung) gibt, dann bleibt der Mensch im Gleichgewicht und

damit gesund. Probleme und Beschwerden entwickeln sich erst dann, wenn es zu einem Überschießen der Anspannung kommt bzw. die Erholungsphasen mangelhaft oder nicht vorhanden sind. Um die **Balance zwischen Anspannung und Entspannung** sowohl körperlich als auch psychisch wiederherzustellen, bieten sich **verschiedene Entspannungstrainings** an. Diese setzen sowohl am Körper als auch an der Psyche an. Wir sprechen somit von einem psycho-physiologischen Entspannungszustand.

Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Entspannungstrainings. Mit den praxisnahen Übungen können Sie sofort in das Training einsteigen. Das „4-Schritte-Programm“ leitet Sie dazu an, genau jenes Entspannungstraining auszuwählen, das am besten zu Ihnen passt.

Die Praxis der Entspannung

Atemtraining

Eine gleichmäßige, harmonische Atmung ist die Basis jeder guten Entspannung. **Bei fast jedem Entspannungstraining spielt die Atmung eine zentrale Rolle.** Von den verschiedenen Atemtechniken hat sich die entspannte **Bauchatmung besonders bewährt.** Das Ziel ist, mit jedem Atemzug tief und gleichmäßig in den Bauch ein- und wieder auszuatmen. Mit jedem Atemzug können Sie die Geschwindigkeit der Atmung etwas verlangsamen. Die beste Entspannungswirkung ergibt sich bei ca. 6 bis 8 Atemzügen pro Minute.



Die Praxis der Bauchatmung Schritt für Schritt:

1. Suchen Sie sich einen bequemen Platz und nehmen Sie eine angenehme Haltung ein. Legen Sie Ihre Hände bequem auf die Oberschenkel oder neben sich.
2. Nehmen Sie sich Zeit für die Atem-Entspannung und schließen Sie die Augen.
3. Lassen Sie alle Gedanken an den Alltag zurück.
4. Atmen Sie ganz bewusst ein, indem Sie die Luft durch die Nase (oder den Mund) einatmen. Die Atmung durch die Nase ist vorzuziehen, da Sie dadurch langsamer atmen, die Luft gefiltert und vorgewärmt wird. Spüren Sie die Luft, die Sie einatmen den ganzen Weg von der Nase bis in die Lunge nach. Spüren Sie, wie sich beim vollständigen Einatmen der Bauch nach außen wölbt, indem das Zwerchfell nach unten gedrückt wird.
5. Nachdem Sie vollständig eingatmet haben, machen Sie eine kurze Atempause und atmen Sie dann wieder vollständig aus. Achten Sie darauf, wie die Luft aus dem Körper weicht, sich das Zwerchfell entspannt und der Bauch wieder zurückgeht.
6. Wiederholen Sie dieses bewusste Ein- und Ausatmen immer wieder. Machen Sie sich alle Empfindungen ganz bewusst. Einfach ein- und wieder ausatmen.



7. Atmen Sie möglichst in den Bauch ein und aus. Der Brustkorb sollte so ruhig wie möglich bleiben.
8. Die Dauer der entspannten Bauchatmung sollte mindestens 10 bis 15 Minuten betragen. Sie können im weiteren Trainingsverlauf auch länger üben.
9. Zum Abschluss der entspannten Bauchatmung atmen Sie einige Male tief ein und wieder aus. Strecken und schütteln Sie die Hände und Beine etwas, und öffnen Sie dann die Augen, um wieder ganz zurückzukommen in das Hier und Jetzt.

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist das weltweit am häufigsten verwendete Entspannungstraining. Das liegt an den einfachen Übungen, der praktischen Verwendung im Alltag und der ausgezeichneten Wirkung bei verschiedensten Beschwerden.

Als Grundprinzip werden **verschiedene Muskelgruppen im Körper kurz angespannt und dann wieder plötzlich losgelassen**. Durch diesen Wechsel kommt es zu einer Lockerung der Muskulatur und einer Verbesserung der Körperwahrnehmung.



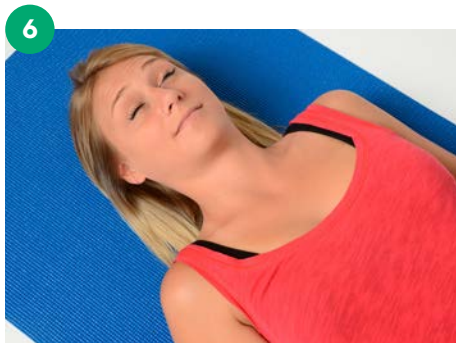
Nach der ersten Entwicklung von Edmund Jacobson in den 1920er Jahren wurden die Übungen mehrfach verändert. Die Übungen, die Sie hier kennenlernen, zeichnen sich durch eine deutliche Vereinfachung aus und sind in der Praxis seit mehr als 15 Jahren erprobt.

Die Progressive Muskelentspannung Schritt für Schritt:

1. Legen Sie sich ganz bequem auf die Unterlage. Achten Sie darauf, dass die Kleidung angenehm ist. Lockern Sie eventuell den Gürtel. Sie können auch die Schuhe ausziehen, wenn das für Sie angenehmer ist.
2. Nehmen Sie sich Zeit für das Entspannungstraining und nehmen Sie dann Kontakt mit dem Körper auf.
3. Achten Sie auf Ihren Atemrhythmus; wie sich die Bauchdecke beim Einatmen etwas hebt und beim Ausatmen etwas senkt. Behalten Sie diese Atmung während der Übungen bei.
4. Lenken Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit während der Übungen auf den Körper. Achten Sie auf die Veränderungen von Anspannung und Entspannung und wie sich die Entspannung zunehmend ausbreitet.
5. Bei den einzelnen Muskelgruppen dauert die Anspannphase ca. 5 Sekunden, die Entspannungsphase ca. 30 Sekunden. Achten Sie darauf, nur so fest anzuspannen, damit Sie die Spannung gut wahrnehmen können und lassen Sie bei der Entspannung plötzlich und vollständig wieder los.



6. Gehen Sie mit der Aufmerksamkeit in den Bereich der Stirnmuskulatur. Achten Sie auf den momentanen Spannungszustand. Spannen Sie dann die Stirn an, indem Sie die Augenbrauen etwas hochziehen. Die Spannung für ca. 5 Sekunden halten und wieder loslassen. Achten Sie auf den Unterschied von Entspannung und Anspannung und lassen Sie die Entspannung noch etwas nachwirken (ca. 30 Sekunden).
7. Stirn: Anspannen, indem Sie Augen zupressen und Nase rümpfen – und wieder entspannen.
8. Mund und Wangen/Kiefer: Mund und Zähne etwas zusammenpressen – und wieder loslassen.
9. Schultern, Hals und Nacken: Schultern etwas hochziehen und das Kinn nach unten ziehen – und wieder loslassen.
10. Hände und Arme: Mit beiden Händen Fäuste machen und die Oberarme anspannen – und wieder loslassen.
11. Oberer Rücken und Brustkorb: Schultern hinter dem Rücken zusammenziehen und gegen die Unterlage drücken und gleichzeitig den Brustkorb dehnen – und wieder entspannen.



ANSPANNUNG



ENTSPANNUNG



ANSPANNUNG



ENTSPANNUNG

12. Bauchmuskulatur: Bauch herausstrecken – und loslassen.
13. Unterer Rücken: Kreuz auf den Boden drücken und das Becken etwas kippen – und wieder loslassen.
14. Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur: Gesäßbacken zusammendrücken und den Beckenboden anspannen – und wieder loslassen.
15. Füße und Beine: Zehenspitzen Richtung Kopf ziehen und Ober- und Unterschenkel fest werden lassen – und wieder loslassen.

13



14



15



16



16. Sie können jetzt die Entspannung noch etwas nachwirken lassen. Gehen Sie die verschiedenen Körperbereiche noch einmal durch, achten Sie auf die Entspannung in den verschiedenen Muskelgruppen und atmen Sie ganz ruhig und gleichmäßig weiter.
17. Aussteigen: Atmen Sie ein paar Mal tief ein und wieder aus, um den Körper wieder zu aktivieren. Bewegen Sie die Hände, Arme und Beine – etwas durchschütteln oder strecken. Machen Sie dann langsam die Augen wieder auf, um wieder ganz zurückzukommen in das Hier und Jetzt.

Achtsamkeits-Meditation

Bei der Achtsamkeits-Meditation geht es um ein **bewusstes Wahrnehmen des Hier und Jetzt**, ohne zu analysieren oder zu bewerten. Das Ziel ist es „nichts zu tun.“ Es wird einfach ganz achtsam wahrgenommen, was jetzt im Moment passiert. Bei der Achtsamkeits-Meditation ist die **Aufmerksamkeit** vollständig **auf die Atmung** gelenkt. Sie achten einfach darauf, wie Sie ein- und wieder ausatmen; wie die Luft durch den Körper strömt; wie sich der Bauch beim Einatmen herauswölbt und beim Ausatmen wieder zurückgeht. Dabei ist es nicht wichtig, wie Sie atmen oder dass Sie einen



Shutterstock / LeadyX

bestimmten Atemrhythmus verwenden. So wie Sie atmen, ist es OK. Sie sitzen in einer angenehmen aufrechten Haltung und konzentrieren sich nur auf die Atemzüge. Dadurch wird der Kopf immer klarer, Gedanken vom Alltag, von der Vergangenheit oder Zukunft treten immer weiter in den Hintergrund. Der Kopf wird **„frei von Gedanken.“**

Die Praxis der Achtsamkeits-Meditation

Schritt für Schritt:

1. Nehmen Sie eine aufrechte sitzende Position ein. Die klassische Haltung ist am Boden sitzend im Lotussitz. Varianten, die für westliche Menschen leichter sind, sind der Schneidersitz oder der Fersensitz. Bei all diesen Haltungen ist ein Sitzkissen empfehlenswert. Alternativ können Sie auch eine Decke fest zusammenrollen. Die Übungen sind auch im Sitzen auf einem Sessel gut umsetzbar. Rutschen Sie dabei etwas nach vorne, sodass der Rücken aufrecht und nicht angelehnt ist.
2. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich ins Lot zu balancieren. Pendeln Sie dabei etwas nach vorne und wieder zurück sowie nach links und rechts. Sie werden dann die richtige Balance für sich finden.
3. Gehen Sie dann mit der Aufmerksamkeit zur Atmung. Atmen Sie ganz bewusst ein, indem Sie die Luft durch die Nase (oder den Mund) einatmen. Spüren Sie der Luft, die Sie einatmen, den ganzen Weg von der Nase bis in die Lunge nach. Achten Sie darauf, wie die Luft von der Nase über die Luftröhre in die Lunge und die Bronchien fließt. Wie sich dabei Nase, Mund, Hals, Brustkorb und Bauch anfühlen. Spüren Sie, wie sich beim vollständigen Einatmen der Bauch und eventuell der Brustkorb hebt.
4. Nachdem Sie vollständig eingatmet haben, machen Sie eine kurze Atempause und atmen Sie dann wieder voll-



SCHNEIDERSITZ



SCHNEIDERSITZ

ständig aus. Gehen Sie auch hier wieder mit der Aufmerksamkeit den Weg der Luft mit. Von der Lunge über die Atemwege zur Nase. Achten Sie darauf, wie die Luft aus dem Körper streicht, sich das Zwerchfell entspannt, der Bauch wieder zurückgeht und die Luft komplett aus dem Körper weicht.

5. Wiederholen Sie dieses bewusste Ein- und Ausatmen immer wieder. Machen Sie sich alle Empfindungen ganz bewusst.
6. Achten Sie einfach auf das Einatmen und Ausatmen. Sie müssen sonst nichts Besonderes tun. Sie brauchen kein Ziel zu haben. Es gibt kein Gut und kein Schlecht. Es ist vollkommen in Ordnung wie Sie atmen.
7. Falls während des Atmens Alltagsgedanken auftreten, lassen Sie diese einfach weiterziehen und lenken Sie die Aufmerksamkeit wieder zurück zur Atmung.
8. Falls Sie im Körper verschiedene Empfindungen spüren, wie Schmerz in den Beinen, so atmen Sie einfach durch diesen Schmerz hindurch und lassen diesen wieder abnehmen.
9. Denken ist weder gut noch schlecht. Es ist von Bedeutung, dass Sie sich bewusst machen, dass Sie immer wieder in einen Gedankenstrom verfallen. Sie machen Fortschritte, wenn Sie immer früher erkennen, dass Sie abdriften und die Aufmerksamkeit wieder auf den Moment zurücklenken.
10. Es ist nicht wichtig, wie viel Sie denken, sondern wie viel Raum Sie dem Denken zur Verfügung stellen, während Sie achtsam sind. **Je mehr Sie sich im Hier und Jetzt befinden, umso achtsamer sind Sie.**



FERSENSITZ

Autogenes Training in Kurzform

Das Autogene Training ist eine „konzentrierte Selbstentspannung“, bei der Suggestionen („Formeln“) verwendet werden, um verschiedene Körperbereiche zu entspannen. Die Übungen wurden von J.H. Schultz in den 1920er Jahren in Berlin entwickelt.

In der Praxis hat sich besonders die Kurzversion des Autogenen Trainings bewährt. Dabei werden von den klassischen sechs Übungen (Ruhe und Schwere, Wärme, Herz, Atmung, Sonnengeflecht, Stirnkühle) jene drei Übungen ausgewählt, die sowohl relativ einfach zu erlernen, als auch sehr wirkungsvoll sind. Dazu gehören Ruhe und Schwere, Wärme und Atmung.

Die Suggestionen werden mehrmals hintereinander innerlich wiederholt. Beginnen Sie die Ruhe- und Schwere-Übung mit dem dominanten Arm. Wenn Sie durch die Suggestionen eine Schwere im Arm spüren, dann können Sie auf die andere Seite wechseln. Danach gehen Sie weiter zur Wärmeübung und dann zur Atemübung.



ENTSPANNUNG AUFRECHT



DROSCHKENKUTSCHERHALTUNG



Das Autogene Training in Kurzform Schritt für Schritt:

Erste Übung: Ruhe und Schwere

1. Nehmen Sie sich Zeit für die Entspannung. Wählen Sie jene Körperposition, in der Sie sich am wohlsten fühlen. Das Autogene Training kann im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden.
2. Während der Übungen ist es wichtig, dass Sie sich vollständig auf die jeweiligen Körperbereiche konzentrieren. Wiederholen Sie die Formeln innerlich mehrmals hintereinander. Sie bleiben solange beim ersten Übungsabschnitt, bis Sie die Veränderungen im Körper gut wahrnehmen können. Erst dann gehen Sie zur nächsten Übung weiter.
3. „Ich bin ganz ruhig. Mein rechter Arm ist ganz schwer“. Achten Sie intensiv auf den rechten Arm. Wiederholen Sie die Formel mehrmals hintereinander (ca. 6-mal) und achten Sie auf kleine Veränderungen im rechten Arm. Sie können nichts erzwingen, sondern lassen es einfach geschehen.



4. Nehmen Sie sich für die Ruheformel ca. 1 Minute Zeit und danach für die Schwere-Übung ca. 2-3 Minuten.
5. Wenn Sie die Schwere im rechten Arm gut spüren können, gehen Sie mit der Aufmerksamkeit in den anderen Arm. Wiederholen Sie die Formel auch hier. „Mein linker Arm ist ganz schwer.“ Wiederholen Sie die Formel ca. 6-mal. „Beide Arme sind ganz schwer.“
6. Zurücknehmen: Am Ende dieser Übung steigen Sie wieder aus der Entspannung aus. Beugen und strecken Sie die Arme mehrmals energievoll. Atmen Sie zwei- bis dreimal tief ein und wieder aus. Öffnen Sie dann die Augen wieder, um ganz zurückzukommen in das Hier und Jetzt.

Zweite Übung: Wärme

1. Sie beginnen wieder mit der Ruhe- und Schwere-Übung wie im ersten Schritt beschrieben. „Ich bin ganz ruhig, mein rechter Arm ist ganz schwer. Mein linker Arm ist ganz schwer. Beide Arme sind ganz schwer.“ (Die Übungen jeweils mehrfach wiederholen.)
2. Nachdem Sie die Schwere in den Armen gut wahrnehmen können, gehen Sie weiter zur Wärme-Übung. „Mein rechter Arm ist ganz warm. Strömend warm.“ Achten Sie wieder

auf die Reaktionen im Arm. Wiederholen Sie die Formel mehrmals (ca. 6-mal). Wenn der rechte Arm warm geworden ist, gehen Sie mit der Aufmerksamkeit in den anderen Arm und wiederholen Sie die Formel auch hier. „Mein linker Arm ist ganz warm. Strömend warm.“ (ca. 6-mal wiederholen). „Beide Arme sind ganz warm. Strömend warm.“ (ca. 6-mal wiederholen)

3. Zurücknehmen: Am Ende dieser Übung steigen Sie wieder aus der Entspannung aus. Beugen und strecken Sie die Arme mehrmals energievoll. Atmen Sie zwei- bis dreimal tief ein und wieder aus. Öffnen Sie dann die Augen wieder, um ganz zurückzukommen in das Hier und Jetzt.

Dritte Übung: Atem

1. Sie beginnen wieder mit der Ruhe- und Schwere-Übung wie im ersten Schritt beschrieben. „Ich bin ganz ruhig, mein rechter Arm ist ganz schwer. Mein linker Arm ist ganz schwer. Beide Arme sind ganz schwer.“ (Die Übungen jeweils mehrfach wiederholen.)
2. Wärme-Übung wie im zweiten Schritt beschrieben. „Mein rechter Arm ist ganz warm. Strömend warm.“ Wenn der rechte Arm warm geworden ist, gehen Sie mit der Aufmerksamkeit in den anderen Arm und wiederholen Sie die Formel auch hier. „Mein linker Arm ist ganz warm. Strömend warm.“ „Beide Arme sind ganz warm. Strömend warm.“
3. „Ich atme ganz ruhig und gleichmäßig.“ Lassen Sie die Atmung ruhig und gleichmäßig werden. Einfach in einem angenehmen Rhythmus ein- und wieder ausatmen. Lenken Sie den Atem dabei in den Bauch. Bei jedem Einatmen hebt sich der Bauch etwas, bei jedem Ausatmen geht der Bauch wieder zurück. Geben Sie sich Zeit, damit der Körper seinen idealen Atemrhythmus findet. „Es atmet mich.“

4. Zurücknehmen: Am Ende der Entspannungsübungen steigen Sie wieder aus der Entspannung aus. Beugen und strecken Sie die Arme mehrmals energievoll. Atmen Sie zwei- bis dreimal tief ein und wieder aus. Öffnen Sie dann die Augen wieder, um ganz zurückzukommen in das Hier und Jetzt.

Imagination

Bei der Imagination (Gedankenreise) werden innere Bilder und Vorstellungen entwickelt. Das können Erinnerungen oder auch Fantasiereisen sein. Je mehr Sie sich in einen bestimmten Ort oder eine Situation hineinversetzen, umso intensiver werden Ihr Körper und Ihre Psyche darauf reagieren. Für den Körper ist es dann so, als würden Sie tatsächlich dort sein.

Damit die Vorstellung gut funktioniert, ist es hilfreich, wenn Sie sich den Ort mit allen Sinnen vorstellen. Dazu gehören das Sehen, Hören, Tasten, Riechen und Schmecken, wobei die ersten drei Sinne am leichtesten abzurufen sind.

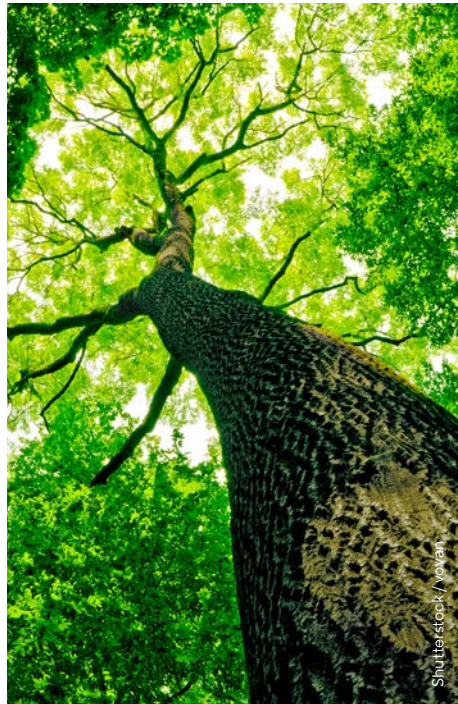


Die geführte Imagination

Schritt für Schritt:

1. Nehmen Sie eine angenehme Position ein. Sie können auf einem bequemen Sessel sitzen oder auch auf dem Rücken am Boden liegen.
2. Entspannen Sie Ihren Körper. Schließen Sie die Augen. Achten Sie darauf, dass die Muskeln im Kopf, in den Schultern, im Rücken, in den Armen und Beinen ganz locker und entspannt sind. Atmen Sie ganz ruhig und gleichmäßig durch den Bauch ein und wieder aus. Behalten Sie diese entspannte Körperhaltung und Atmung während des gesamten Ablaufs bei.
3. Gehen Sie in Gedanken an einen Ort, der ganz angenehm ist. Einen Ort der Kraft.
4. Dieser Ort der Kraft ist vielleicht in der Natur. Stellen Sie sich einfach vor, wie Sie einen Spaziergang unternehmen.
5. Es ist ein schöner Frühlingstag und Sie beginnen mit Ihrem Spaziergang an einer Wiese, über die ein kleiner Weg führt. Sie gehen diesen Weg entlang und können die Ruhe und Entspannung dieses Ortes ganz auf sich wirken lassen. Während Sie dem Weg folgen, können Sie die Farben in der Wiese wahrnehmen, die verschiedenen Blütenfarben, die Grüntöne. Dahinter einer lichter Wald. Über Ihnen der blaue Himmel, vielleicht einige Wolken, die vorbeiziehen.
6. Achten Sie auf Geräusche und Empfindungen, wie die Wärme der Sonne, frische Luft, etc.
7. Vielleicht können Sie auch bestimmte Düfte riechen und etwas auf der Zunge schmecken (dies ist meist etwas schwierig sich vorzustellen).

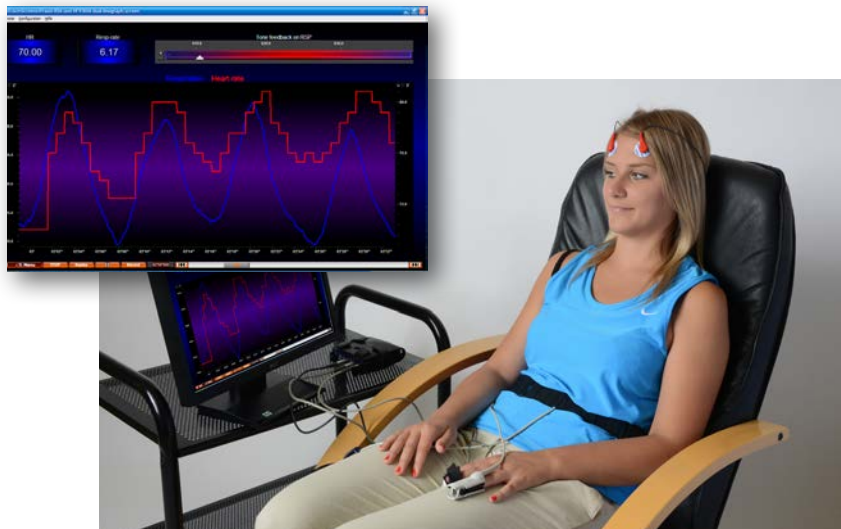
8. Sie können den Weg auch etwas weitergehen und kommen dann zu einem lichten Wald. Dort treffen Sie auf den Bach, den Sie schon vorher hören konnten. Folgen Sie einfach dem Weg, der sich den Bach entlangschlängelt. Achten Sie auf das Licht, die Farben, die Formen im Wald.
9. Die Luft fühlt sich hier angenehm frisch an. Bei jedem Atemzug können Sie etwas von dieser Frische aufnehmen. Bei jedem Ausatmen breitet sich die Entspannung weiter aus.
10. Folgen Sie einfach weiter diesem Weg und Sie kommen auf eine Lichtung. Diese Lichtung im Wald hat etwas Besonderes. Es ist hier ganz ruhig, ganz friedlich, nur die Geräusche der Natur sind zu hören. Weg vom Alltag lässt es sich hier gut rasten und Energie tanken. Gehen Sie weiter, in die Mitte der Wiese zu einem großen Baum. Das kann ein Laubbaum sein, zum Beispiel eine Eiche, die mächtig in den Himmel aufragt und ein schützendes Blätterdach ausbreitet. Der Stamm ist so breit, dass es nicht gelingt, diesen mit den Händen zu umschließen. Sie können die Rinde spüren, die Kraft, die dadurch ausgestrahlt wird.
11. Sie können sich an diesem Baumstamm anlehnen oder sich auch hinsetzen. Spüren Sie die Kraft, die von diesem Baum ausstrahlt. Die Kraft die durch den mächtigen Stamm, das Blätterdach und die feste Verwurzelung im Boden symbolisiert wird.



12. Es ist ganz angenehm und friedlich an diesem Ort und Sie können alle Eindrücke, die Sie hier wahrnehmen, auf sich wirken lassen.
13. Verweilen Sie noch etwas an diesem Ort. Lassen Sie den Zauber der Farben, von Licht und Schatten auf sich wirken. Die Geräusche der Natur, das angenehme, entspannte Gefühl im Körper und den Duft und Geschmack der Natur.
14. Wenn Sie dann ausgiebig an diesem Ort der Kraft verweilt haben, können Sie sich wieder auf den Rückweg machen. Blicken Sie sich noch einmal um, nehmen Sie nochmals die gesamte Kraft und Ruhe von diesem Ort in sich auf.
15. Gehen Sie dann einfach den Weg wieder zurück, den Sie gekommen sind. Durch den lichten Wald entlang, auf dem Weg, der vom Plätschern des Baches begleitet wird.
16. Und gehen Sie einfach weiter, bis Sie wieder aus dem Wald herauskommen, zur Wiese, von der Sie gestartet sind und kommen Sie schließlich wieder zurück zu Ihrem Ausgangspunkt.
17. Sie können auch wieder ganz aussteigen von Ihrer Reise an den Ort der Kraft. Und Sie wissen, dass Sie in Gedanken immer zu Ihrem Ort der Kraft gehen können, wann es für Sie angenehm und wohltuend ist.
18. Aussteigen: Nehmen Sie sich dazu etwas Zeit. Atmen Sie ein paarmal tief ein und wieder aus. Zwei- bis dreimal tief durchatmen. Bewegen Sie dann Arme und Beine – etwas durchschütteln oder strecken. Machen Sie dann die Augen wieder auf, um ganz zurückzukommen in das Hier und Jetzt.

Biofeedback und Neurofeedback

Biofeedback und Neurofeedback nehmen in dieser Broschüre eine Sonderstellung ein. Während die anderen Trainings ohne spezielle Materialien auskommen, werden Biofeedback und Neurofeedback **mit speziellen Messsystemen** durchgeführt. Für das Training ist ein ausgebildeter Biofeedback- und Neurofeedback-Therapeut oder eine -Therapeutin erforderlich.



Biofeedback ist wie ein Spiegel des Körperinneren, der es ermöglicht, bislang nicht bewusste **Körperfunktionen genau wahrzunehmen und willkürlich zu beeinflussen**. Dabei werden Herzfrequenz, Muskelspannung, Atmung und andere Körpersignale gemessen und über einen Bildschirm sichtbar oder über Lautsprecher hörbar gemacht. Sie können somit sehen und hören, was in Ihrem Körper gerade im Moment passiert. Biofeedback setzt sich aus den Begriffen „Bio“ (Leben – hier Körpersignale wie Herzfrequenz, Muskelspannung und andere) und „Feedback“ (Rückmeldung) zusammen.

Bevor eine Biofeedback-Therapie beginnt, wird mit der psychophysiologischen Stresstestung eine Analyse der körperlichen Reaktionen durchgeführt. Dadurch wird erkannt, welche „Fehlfunktionen“ es im Körper gibt und welche Entspannungsübungen besonders wirkungsvoll sind.

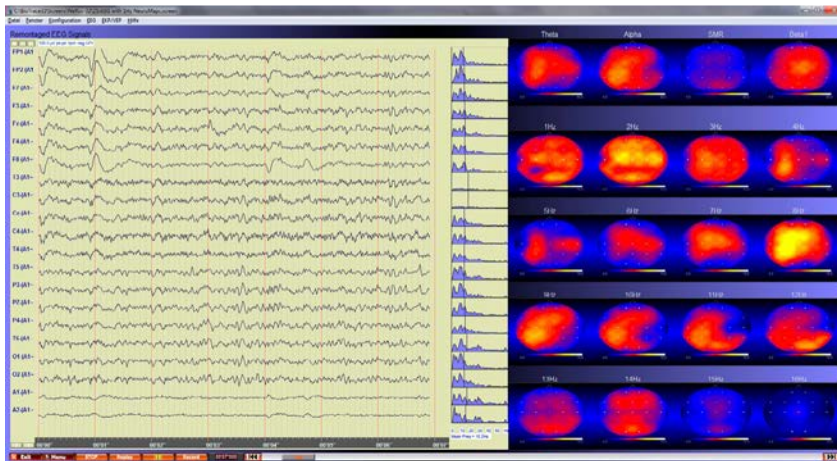
Bei den Biofeedback-Therapiesitzungen wird gezielt trainiert, bestimmte Körperfunktionen zu beeinflussen. Wenn beispielsweise die Muskulatur in der Stirn verspannt ist, dann können Sie lernen, die Spannung gezielt zu reduzieren. Sie können die Muskelspannung als Linie am Bildschirm sehen. Wenn Sie die Stirn anspannen, dann geht die Linie in die Höhe, wenn Sie locker lassen, sinkt die Linie ab. Es geht auch spielerischer, indem die Muskelspannung als Ball, Spiel oder Animation dargestellt wird.

Neurofeedback ist ein Spezialbereich des Biofeedbacks.

Dabei werden die Gehirnwellen – mittels Elektroenzephalografie, kurz EEG – völlig schmerzfrei gemessen und bewusst kontrollierbar gemacht.



Jeder mentale Zustand weist ein bestimmtes Muster im EEG auf. Bei Entspannung wird im Allgemeinen eine Erhöhung von Alpha-Wellen angestrebt, da diese einen entspannten Wachzustand repräsentieren. Bei Konzentration geht es um eine Reduktion von Theta-Wellen und Erhöhung von Beta. Die Neurofeedback-Diagnostik ermöglicht eine Bestandsaufnahme des EEG in Ruhe und bei verschiedenen Aufgaben. Dadurch kann festgestellt werden, wie das Gehirn arbeitet und ob es in Ruhe tatsächlich zur Ruhe kommt.



MESSUNG DER GEHIRNWELLEN MITTELS EEG; AUF DER LINKEN SEITE SEHEN SIE DIE EEG-WELLEN, AUF DER RECHTEN SEITE JENE BEREICHE, DIE BESONDERS AKTIV SIND.

Beim Neurofeedback-Training wird ein harmonisches Zusammenspiel der verschiedenen Gehirnwellen angestrebt und je nach Zielsetzung Konzentration, Aufmerksamkeit oder Ruhe gefördert.

In 4 Schritten zum maßgeschneiderten Entspannungstraining

Damit Sie jenes Entspannungstraining finden, das für Sie am besten geeignet ist, sollten Sie folgenden 4 Schritte-Ablauf durchgehen. Die Checklisten helfen Ihnen bei der Auswahl.

Die 4 Schritte zum maßgeschneiderten Entspannungstraining bestehen aus:

Schritt 1: Ausgangslage – warum will ich Entspannung lernen?

Schritt 2: Die Stress-Analyse – was geht in meinem Körper, meinen Gedanken und Emotionen vor?

Schritt 3: Vorlieben und Vorerfahrungen – welches Entspannungstraining gefällt mir, was ist mir schon bekannt?

Schritt 4: Von der Analyse zum maßgeschneiderten Entspannungstraining – das **Ergebnis**

SCHRITT 1: AUSGANGSLAGE – WARUM WILL ICH ENTSPANNUNG LERNEN, WAS IST MEIN ZIEL?

Bevor Sie beginnen, ein Entspannungstraining zu lernen, ist das Erkennen der Ausgangslage und des Zieles wichtig. Wofür wollen Sie Entspannung lernen? Was wollen Sie erreichen? Was ist Ihr Ziel?

Mit einer guten Vorbereitung und Auswahl des für Sie geeigneten Entspannungstrainings (oder der Kombination von verschiedenen Übungen) ist die Chance sehr hoch, dass Sie genau das erreichen, was Ihnen wichtig ist. Es fällt Ihnen dann auch leichter, die Entspannungsübungen regelmäßig im Alltag umzusetzen.

In der nachfolgenden Tabelle 1 finden Sie eine Liste verschiedener Beschwerden und daneben jene Entspannungstrainings, die dafür besonders geeignet sind. Markieren Sie zu Ihren Beschwerden jene Entspannungstrainings, die mit einem grünen Punkt (sehr wirksam) versehen sind (z.B. mittels einkreisen des grünen Punktes). Wenn z.B. Atembeschwerden vorhanden sind, dann können Sie Atemtraining und Biofeedback markieren. Wählen Sie jene Beschwerden aus, die am stärksten ausgeprägt sind (maximal 3).

In der untersten Zeile können Sie die markierten grünen Punkte zusammenzählen. Sie erkennen dadurch, welche Entspannungstrainings für Ihre Beschwerden geeignet sind.

Übertragen Sie dann die Summen in Tabelle 6 unter „Beschwerden“ zu der jeweiligen Entspannungstechnik.

Falls keine aktuellen Beschwerden vorhanden sind, gehen Sie einfach weiter zum nächsten Absatz (Förderung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit).

Tab. 1: Für welche Beschwerden ist welches Entspannungstraining geeignet?

Beschwerden	1	2	3	4	5	6	7
Angst, Nervosität	●	●	●	●	●	●	●
Atembeschwerden	●	●	●	●	●	●	●
Burnout (Erschöpfung)	●	●	●	●	●	●	●
Depression	●	●	●	●	●	●	●
Grübeln, kreisende Gedanken	●	●	●	●	●	●	●
Herz-Kreislauf-Beschwerden	●	●	●	●	●	●	●
Immunsystem	●	●	●	●	●	●	●
Magen-Darm-Beschwerden	●	●	●	●	●	●	●
Schlafstörungen	●	●	●	●	●	●	●
Spannungskopfschmerz	●	●	●	●	●	●	●
Schmerz Migräne	●	●	●	●	●	●	●
Schmerz Rücken	●	●	●	●	●	●	●
Schmerz innere Organe	●	●	●	●	●	●	●
Schwindel	●	●	●	●	●	●	●
Somatoforme Störungen	●	●	●	●	●	●	●
Stress	●	●	●	●	●	●	●
Tinnitus, Hörsturz	●	●	●	●	●	●	●
Unruhe	●	●	●	●	●	●	●
Summe							

Legende:

- 1 Atemtraining
- 2 Progressive Muskelentspannung
- 3 Autogenes Training
- 4 Meditation
- 5 Imagination
- 6 Biofeedback
- 7 Neurofeedback

● = sehr wirksam, ● = etwas wirksam, ● = wenig wirksam

Entspannungsübungen sind ebenfalls zur Stärkung der Gesundheit und Förderung von Energie, Konzentration und Leistungsfähigkeit geeignet.

Die nachstehende Tabelle soll zeigen, welches Entspannungstraining für Ihr Ziel geeignet ist. Wie Sie erkennen können, sind fast alle Entspannungstrainings zur Erholung geeignet. Zur Steigerung von Energie und Leistungsfähigkeit eignen sich hingegen nur einige Übungen ganz besonders. Wenn für Sie sowohl Erholung als auch Energie und Leistungsfähigkeit wichtig sind, dann markieren Sie in beiden Zeilen die grünen Punkte.

In der untersten Zeile können Sie die markierten Punkte zusammenzählen. Übertragen Sie dann die Ergebniszeile in Tabelle 6 unter „Ziele“.

Tab. 2: Für welches gesundheitsfördernde Ziel ist welches Entspannungstraining geeignet?

Gesundheitsförderung Ziel	1	2	3	4	5	6	7
Erholung & Regeneration	●	●	●	●	●	●	●
Energie, Leistungsfähigkeit, Konzentration	●	●	●	●	●	●	●
Summe							

- Legende:**
- 1 Atemtraining
 - 2 Progressive Muskelentspannung
 - 3 Autogenes Training
 - 4 Meditation
 - 5 Imagination
 - 6 Biofeedback
 - 7 Neurofeedback
- = sehr wirksam, ● = etwas wirksam, ● = wenig wirksam

Notieren Sie hier den aktuellen Anlass zum Erlernen von Entspannung

SCHRITT 2: DIE STRESS-ANALYSE. WAS GEHT IN MEINEM KÖRPER, MEINEN GEDANKEN UND GEFÜHLEN VOR?

In den folgenden Tabellen können Sie einen Check-up machen, wie Sie auf Stress reagieren. Wir unterscheiden dabei körperliche, gedankliche und emotionale Stressreaktionen.

Das körperliche Stressprofil

Welche körperlichen Stress-Symptome treten bei Ihnen häufig auf? Markieren Sie in der nachfolgenden Tabelle jene Symptome, die in den vergangenen Monaten bei Stress spürbar vorhanden waren. Daneben finden Sie diejenigen Entspannungstrainings, die dafür gut geeignet sind. Kreisen Sie nun die grünen Punkte in der Zeile mit Ihren Symptomen ein.

In der untersten Zeile können Sie die markierten grünen Punkte zusammenzählen. Übertragen Sie dann die Ergebniszeile wieder in Tabelle 6 unter „Stress – Körper“.

Genauer messen kann man die Stress-Symptome mit einem Biofeedback-System. Dabei wird ein psycho-physiologisches Stressprofil erstellt, bei dem die Reaktionen des Körpers bei Stress und Erholung gemessen werden (siehe Kapitel Biofeedback).

Tab. 3: Die Stress-Analyse. Wie der Körper auf Stress reagiert.

Körperliche Stress-Symptome	1	2	3	4	5	6	7
Atmung schnell, flach, ungleichmäßig, Brustkorbatmung	●	●	●	●	●	●	●
Muskulatur Verspannung bzw. Schmerzen in Stirn, Schultern, Rücken, etc.	●	●	●	●	●	●	●
Muskelzucken, Muskeltics	●	●	●	●	●	●	●
Schwitzen der Hände, Stirn, Körper	●	●	●	●	●	●	●
Durchblutung Kalte Hände oder Füße, allge- meines Kältegefühl	●	●	●	●	●	●	●
Herz-Kreislauf-System Herzfrequenz erhöht (über 80 Schläge/min), Herzklopfen, Blutdruck erhöht	●	●	●	●	●	●	●
Verdauung Völlegefühl, Durchfall, Verstop- fung, Reizmagen, etc.	●	●	●	●	●	●	●
Zittern, hektisches Verhalten	●	●	●	●	●	●	●
Summe							

Legende:

- 1 Atemtraining
- 2 Progressive Muskelentspannung
- 3 Autogenes Training
- 4 Meditation
- 5 Imagination
- 6 Biofeedback
- 7 Neurofeedback

● = sehr wirksam, ● = etwas wirksam, ● = wenig wirksam

Das gedankliche und emotionale Stressprofil

Welche Gedanken und Gefühle kennen Sie, wenn Sie unter Stress sind?

Gedanklicher Stress äußert sich durch Grübeln, kreisende Gedanken, Konzentrationsprobleme oder auch einem Black-out.

Stress auf Gefühlsebene kann sich sowohl als Energiemangel als auch Energiefülle äußern. Energiemangel zeigt sich durch Müdigkeit, Erschöpfung und depressive Stimmung. Energiefülle durch Unruhe, Ängste, Gereiztheit und Ärger.

Füllen Sie die nachfolgende Tabelle aus. Wenn Sie bestimmte (einzelne oder mehrere) gedankliche und emotionale Stress-Symptome in den vergangenen Monaten erlebt haben, dann kreisen Sie in der jeweiligen Zeile die grünen Punkte ein und zählen diese pro Entspannungstraining wieder zusammen. Übertragen Sie dann das Ergebnis der Summenzeile in Tabelle 6 unter „Stress – Gedanken und Gefühle“.



Shutterstock/Andrii Zastrozhnov

Tab. 4: Das Stressprofil für Gedanken und Gefühle

Stress-Symptome Gedanken und Gefühle	1	2	3	4	5	6	7
Gedankliche Stress-Symptome wie kreisende Gedanken, Grübeln, Leere im Kopf, Konzentrationsprobleme, nicht abschalten können	●	●	●	●	●	●	●
Emotionale Stress-Symptome mit Energiemangel wie emotionale Erschöpfung, Müdigkeit, depressive Stimmung, innere Leere	●	●	●	●	●	●	●
Emotionale Stress-Symptome mit Energiefülle wie Nervosität, Unruhe, Gereiztheit, Angst, Unzufriedenheit	●	●	●	●	●	●	●
Summe							

- Legende:**
- ① Atemtraining
 - ③ Autogenes Training
 - ⑥ Biofeedback
 - ② Progressive Muskelentspannung
 - ④ Meditation
 - ⑦ Neurofeedback
 - ⑤ Imagination
- = sehr wirksam, ● = etwas wirksam, ● = wenig wirksam

SCHRITT 3: VORLIEBEN UND VORERFAHRUNGEN

Gibt es Vorlieben für bestimmte Entspannungsübungen? Wie sehr sagen Ihnen verschiedene Entspannungstrainings zu? Haben Sie Vorerfahrungen oder Empfehlungen von Freunden?

Markieren Sie hier die Entspannungstrainings, die Sie besonders ansprechen.

Übertragen Sie das Ergebnis in Tabelle 6. Pro markiertem Entspannungstraining tragen Sie bitte eine „1“ ein.

Tab. 5: Vorlieben und Erfahrungen

	1	2	3	4	5	6	7
Vorlieben, Vorerfahrungen	○	○	○	○	○	○	○

- Legende:**
- ① Atemtraining
 - ③ Autogenes Training
 - ⑥ Biofeedback
 - ② Progressive Muskelentspannung
 - ④ Meditation
 - ⑦ Neurofeedback
 - ⑤ Imagination

SCHRITT 4: VON DER ANALYSE ZUM MASSGESCHNEIDERTEN ENTSPANNUNGSTRAINING

In der Tabelle 6 finden Sie nun **alle Ergebnisse** aus den vorhergehenden Schritten. Sie können jetzt in der rechten Summen-Spalte die Zahlen zusammenzählen.

Das Entspannungstraining mit dem höchsten Punktwert ist für Sie am besten geeignet. Wenn mehrere Entspannungstrainings gleich hoch bewertet sind, dann können Sie nach den eigenen Vorlieben auswählen. Sie können natürlich auch verschiedene Übungen kombinieren. Zum Beispiel eignet sich die Kombination von Atemtraining mit Progressiver Muskelentspannung ausgezeichnet, um für den Alltag gut gerüstet zu sein.

Ergebnis

Tab. 6: Das maßgeschneiderte Entspannungstraining

	Beschwerden	Ziele	Stress – Körper	Stress – Gedanken, Gefühle	Vorlieben, Vorerfahrung	Summe
Atemtraining						
Progressive Muskelentspannung						
Autogenes Training Kurzform						
Achtsamkeits-Meditation						
Imagination						
Biofeedback						
Neurofeedback						

Das Ergebnis – Mein/e Entspannungstraining/s:

Jetzt, nachdem Sie Ihr maßgeschneidertes Entspannungstraining gefunden haben, geht es darum, die Übungen regelmäßig umzusetzen. Sie werden bereits nach einigen Tagen erste Wirkungen feststellen. Je regelmäßiger Sie üben, desto rascher stellt sich die Wirkung ein. Denken Sie auch zwischendurch im Alltag immer wieder an die Übungen. Wenn die Entspannung ein Teil Ihres Alltags wird, dann sind Sie gut gewappnet, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Viel Erfolg bei der Entspannung im Alltag!

Information:

Zu den Übungen gibt es eine CD mit Anleitung und Hintergrundmusik von Dr. Norman Schmid. Inhalt: Progressive Muskelentspannung, Atemtraining, Body Scan und Gedankenreise. Im Buch „Mein Weg in die Entspannung“ werden die Entspannungstrainings ausführlich beschrieben und es sind Audio-Tracks erhältlich. (Nähere Infos unter www.schmid-schmid.at oder Tel.-Nr.: 02742/73312).

