

## Wege zur Entspannung

Es gibt verschiedene Zugänge zur Entspannung. Man kann diese in drei große Bereiche einteilen. Mithilfe dieser Bereiche findet nahezu jeder einen Weg, sich zu entspannen (~ 99 % aller Menschen; ausgeschlossen schwere psychotische Erkrankungen). Wichtig dabei ist herauszufinden, welcher Entspannungstyp man selbst ist. D.h. festzustellen, welche Techniken einem besonders gut liegen und wie man diese für sich umsetzen kann. Es geht folglich darum, Erfahrungen zu sammeln, denn nicht jeder Zugang muss auch für jeden passend sein. Umgekehrt kann es aber durchaus sein, dass für ein Individuum verschiedene Zugänge zielführend sind. Testen Sie sich aus und finden Sie die Methode, die Ihnen persönlich weiterhilft. Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten, die zu folgenden drei Zugängen zuordenbar sind:

- 1. Atmung**
- 2. Vorstellungskraft**
- 3. Körpergefühl**

---

### **Atmung**

Mithilfe der Atmung haben wir eine einfache und doch effektive Technik zur schnellen Erregungs- und Anspannungsregulation zur Hand. Es gibt verschiedene Atemtechniken und Dinge, die dabei beachtet werden sollten. Mehr dazu im Modul Atemtechniken.

---

### **Vorstellungskraft**

Anhand unserer Phantasie können wir uns innerliche Bilder erschaffen. Diese wiederum lösen bestimmte Emotionen und ein Wohlfühlgefühl in uns aus. Ein gutes Gefühl ist dabei immer mit Entspannung verbunden. Genauere Techniken für die Vorstellungskraft sind im Modul Visualisierung zu finden.

Zu der Vorstellungskraft zählt allerdings auch der Bereich Gedanken – spezielle Suggestionen. Über verschiedene Suggestionen, also bestimmte Formelsätze, die wir innerlich wiederholen, können wir eine geistige Ruhe und Gelassenheit erzeugen. Zudem sind Körperreaktionen auslösbar, die zu einem tiefen Entspannungszustand führen. Dies ist sowohl über Suggestionen, aber auch über bestimmte Konzentrations- und Aufmerksamkeitsübungen möglich. Näheres dazu finden Sie in den Modulen Autogenes Training und Meditation.

---

### **Körpergefühl**

Mithilfe des intensiven Wahrnehmens von Spannung und Entspannung in unserem Körper können wir alleine über diese Wahrnehmung Veränderungs- und Regulationsprozesse anregen. Daraufhin setzen physiologische Effekte ein, die zu einer Lockerung der Muskulatur führen. Dies wird vor allem mit der progressiven Muskelentspannung oder der Körperwanderung geübt. Beide Module können Sie bei uns nutzen.

