

Ganz entspannt besser arbeiten

Das haben mentale Entspannungstechniken gemeinsam

- Direkt oder indirekt gesprochene Ruheinstruktion lösen in der geistigen Vorstellung Bilder von Entspannung, Gelöstheit und Wohlbefinden aus und reduzieren über den Geist körperliche Symptome von Anspannung, z.B. erhöhter Herzschlag, erhöhter Blutdruck, neuro-muskuläre Verspannungen.
- Sie wirken am besten, wenn sie in störungsfreier Umgebung durchgeführt werden.
- Man begibt sich dabei in eine angenehme Körperposition.
- In der Startphase wird die Informationen gegeben, dass Leistungsorientierung, übertriebene Erwartungen oder Anstrengung die Entspannungsreaktion verhindern können.
- Man richtet dabei die Aufmerksamkeit auf das Innere der eigenen Person.
- Zum Erlernen empfiehlt sich der Besuch eines Kurses.
- Regelmäßige Übung ist für die Wirksamkeit erforderlich.

1. Mentale Entspannungstechniken

Autogenes Training

Mit geschlossenen Augen stellt man sich die Empfindung von „Schwere“ und „Wärme“ vor. Nacheinander in verschiedenen Muskelgruppen durchgeführt, bewirkt dies eine Entspannung des gesamten vegetativen Nervensystems. Autogenes Training kann bereits in einer „3-Minuten-Übung“ auf einem Stuhl sitzend erfolgen.

Fantasiereisen

Je nach eigener Fähigkeit zur Visualisierung wandern Sie durch die eigenen Gedanken oder geführt durch eine cd mit Musik und Sprecher an angenehme, schöne Orte und lassen sich durch die vor dem geistigen Auge entstehenden Bilder treiben. Da der Geist den Körper beherrscht, harmonisieren sich dabei Muskeltonus, Blutdruck und Herzschlag.

Meditation

Basis der Entspannung bildet die Konzentration auf einen Gedanken oder Gegenstand. Dadurch wird alles andere „abgeschaltet“, der Gedankenfluss unterbrochen und ein tranceähnlicher Zustand erreicht.

2. Körperliche Entspannungstechniken

Sie nutzen hauptsächlich den Atem, die An- und Entspannung von Muskeln oder fließende Bewegungen, um über die körperliche Entspannung auch geistige und seelische Erholung zu bewirken. Auch hier empfiehlt es sich, gemeinsam mit einem Trainer die jeweilige Technik zu erlernen. Hilfsmittel wie cds oder dvds erleichtern die Anwendung zu Hause.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Durch das Anspannen und nachfolgende Entspannen einzelner Muskelgruppen für einige Sekunden lernt man den Unterschied zwischen Beidem erspüren. So entdeckt man frühzeitig Verspannungen und kann sie auch lösen.

Yoga

Inzwischen ist das aus Indien stammende Verfahren im Westen als Power-, Hatha- oder WoYo-Technik bekannt geworden. Durch langsame, konzentrierte Atem- und Gymnastikübungen werden die Muskeln gelockert, Gelenke geschmeidig und der Kreislauf gestärkt.

Qui-Gong/ Tai Chi Chuan

Die traditionelle Chinesische Medizin arbeitet seit Jahrtausenden mit einfachen, fließenden Bewegungen, die die Lebensenergie (das „Chi“) harmonisieren sollen und dadurch Verspannungen und Energieblockaden lösen.

Wirksame Entspannung gelingt demjenigen, der individuell herausfindet, wann er sich erholen muss, wovon er sich erholen muss und welche Erholungsmaßnahme für ihn die „Richtige“ ist. Das setzt voraus, dass Sie sich selbst genau beobachten und die eine oder andere Technik ausprobieren und sich nicht zu schnell entmutigen lassen, wenn es nicht sofort mit der Entspannung klappt.