

# ENTSPANNUNGSINSTRUKTION

## 4 Entspannungsteile

## Instruktionsbeispiele

*Setzen Sie sich so bequem und entspannt wie möglich auf Ihren Stuhl. Atmen Sie ruhig.*

Allgemeine und sich wiederholende Instruktionen:

**ANSPANNUNG:**    *Spannen Sie an.  
Spüren Sie die (An-)Spannung.  
Halten Sie die (An-)Spannung fest. (Spannung festhalten)  
Beobachten Sie die (An-)Spannung. (Spannung beobachten)*

**ENTSPANNUNG:**    *Entspannen Sie.  
Lassen Sie einfach los.  
Spüren Sie den Unterschied zwischen der Anspannung eben und der  
Entspannung jetzt.  
Bleiben Sie einen Moment in dieser Entspannung.*

**ÜBERGANG:**        *Wandern Sie mit Ihrem inneren Auge zu....  
Gehen Sie jetzt zu....*

Das Wort „**SPANNUNG**“ etwas fester und härter aussprechen,  
das Wort „**ENTSPANNUNG**“ etwas leichter, weicher und gedehnter.

### Teil 1:

- *Hände zu Fäusten ballen* (2x)
- *Arme nach oben ziehen, Bizepsmuskeln anspannen*
- *Arme auf die Lehnen oder Oberschenkel drücken, Unterseiten dadurch anspannen*

### Teil 2:

Übergang von Phase 1:

*Beide Hände zur Faust ballen und gleichzeitig Arme nach oben ziehen.*

- *Schultern nach oben ziehen*
- *Kopf langsam hintereinander in alle Himmelsrichtungen drücken, dadurch die Nackenmuskeln anspannen*
- *Lippen aufeinander drücken und gleichzeitig Zunge gegen den Gaumen drücken*
- *Augen leicht zusammendrücken und gleichzeitig Stirn in Falten legen*

### **Teil 3:**

Übergang von Phase 2:

1. *Übergang Hände und Arme (s.o.)*
  2. *Schultern nach oben ziehen und gleichzeitig Gesicht zusammenkneifen*
- *Tief einatmen und Luft anhalten. (Jetzt ausatmen und beim Ausatmen die Luft einfach ausströmen lassen. ‚Lassen Sie einfach weiteratmen‘.)*
  - *Dein Bauch einziehen.....den Bauch nach außen drücken....Spannung halten.*
  - *Drücken Sie sich jetzt das Becken vom Stuhl hoch, in dem Sie sich mit den Armen auf der Lehne oder auf dem Sitz abstützen. So hoch wie möglich drücken.*

### **Teil 4:**

Übergang von Phase 3:

1. *Übergang Hände und Arme (s.o.)*
  2. *Schultern nach oben ziehen und gleichzeitig Gesicht zusammenkneifen*
  3. *Tief einatmen und Luft anhalten*
- *Machen Sie die Füße lang, strecken Sie sie aus und drücken Sie die Fersen fest in den Boden.*
  - *Drücken Sie die Füße nach unten weg.....ziehen Sie die Füße zu sich heran. Halten Sie die Spannung.*
  - *Stellen Sie die Füße jetzt wieder bequem hin.*

**Abschließende Gesamtentspannung:**

*Lassen Sie die Entspannung von den Füßen in die Beine wandern. In die Unterschenkel, in die Oberschenkel. Die Entspannung breitet sich aus im Becken, im Bauch bis in den Brustkorb. Atmen Sie ruhig und lassen Sie beim Ausatmen die Luft einfach ausströmen. Von der Atmung breitet sich die Entspannung weiter aus durch den ganzen Körper. In die Schultern, den Nacken, bis in die Gesichtsmuskeln. Der mund ist leicht geschlossen oder die Lippen sind leicht geöffnet. Die Augen sind entspannt geschlossen und die Entspannung sucht sich ihren Weg bis auf den Scheitel.*

*Von den Schultern wandert die Entspannung in die Arme aus, in die Oberarme, die Unterarme, in die Hände bis in die Finger und in die Fingerspitzen.*

*Ihr ganzer Körper ist entspannt. Und wenn Sie irgendwo eine Anspannung spüren, die Sie nicht haben wollen, schieben Sie sie einfach über die Fingerspitzen aus Ihrem Körper hinaus und machen Sie Platz für Entspannung.*

*Und mit diesem Gefühl gehen Sie nun in den restlichen Tag (in das Wochenende, in die Woche)*