

Regeneration – Mentale Massnahmen: Nachhaltig entspannen lernen

Dieses Hilfsmittel beinhaltet einen kurzen Abriss über die progressive Muskelrelaxation und das autogene Training. Mentale Regenerationsmassnahmen fördern das Wohlbefinden, erhöhen die mentalen Ressourcen und steigern die emotionale Ausgeglichenheit.

Wer auf ein (sportliches) Ziel hin Kraft aufbauen will, muss dies über Monate planen und trainieren. Dasselbe Prinzip gilt genauso, um in Stresssituationen einen kühlen Kopf bewahren und ausgeglichen reagieren zu können. Lang anhaltende Entspannungsformen stellen daher einen wichtigen Anteil unseres Entspannungsmanagements dar.

Schon im Kindes- und Jugendalter ist es möglich, einfache bekannte Entspannungsformen altersgerecht einzuführen. Im Erwachsenenalter gilt es, die mentalen Ressourcen aufzubauen, um den Anforderungen im Alltag und Sport gerecht zu werden. Unser Körper kann nicht nur immer leisten, er muss auch immer wieder auftanken können.



Regeneration – Mentale Massnahmen: Nachhaltig entspannen lernen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO