Entspannung: Zwischendurch auch einmal «Nichtstun»

Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Spannung und Entspannung ist lebenswichtig. Spannung aufbauen und Leistung erbringen sind alltägliche und bekannte Vorgänge. «Nichtstun» – sprich Entspannung – ist uns eher fremd. Dieser Beitrag richtet den Fokus auf zwischendurch anwendbare Entspannungsverfahren.

Gesundheit, Atmung, Büroalltag Foto: BASPO / Ueli Känzig

Atem- und Entspannungsübungen können im Alltag, zur Auflockerung des Unterrichts oder für den Ausklang einer Sportlektion – sei es auf dem Schnee, in der Halle oder im Wald – wirkungsvoll eingesetzt werden.

Es ist sinnvoll, regelmässig und unter ähnlichen Bedingungen zu üben, bis sich die Entspannungsreaktion etabliert. Dank zunehmender Erfahrung treten physiologische Veränderungen mit einer solchen Regelmässigkeit auf, dass sie als subjektive Indikatoren für Erfolg interpretiert werden können.

Praxis-Anleitungen

Hier finden Sie gleich 12 einfache Übungen zum Entspannen als Download. Sie können diese immer und überall in kurzer Zeit anwenden. Probieren Sie sie aus und überzeugen Sie sich von der wohltuenden Wirkung.

Entspannende Tipps (pdf)