

Psychologisches Training – Entspannung: Ganz schnell ganz locker

Die Blitzentspannung ist eine schnellwirkende Entspannungstechnik. Vorhandener Stress wird sofort gemindert und es entsteht das Gefühl der inneren Ausgeglichenheit.

Die Übung ist in jeder Stresssituation einsetzbar, sobald diese als beanspruchend und leistungsmindernd erlebt wird. Generell auch kurz vor dem Wettkampf oder Start. In der Übungsphase zwei- bis dreimal täglich durchführen.



1. Nimm eine bequeme und aufrechte Haltung im Sitzen oder im Stehen ein.
2. Stell dir vor, du bist eine Marionette, die an mehreren Fäden aufgehängt ist. Deine Arme und Hände, dein Nacken, deine Beine und Füße hängen an diesen Fäden.
3. Stell dir vor, dass nun jemand plötzlich die ganzen Fäden gleichzeitig durchschneidet. Du lässt blitzartig alles hängen und atmest gleichzeitig aus. Deine gesamte Muskulatur ist nun von Kopf bis Fuss locker.

Quelle: Baldassarre, C., Birrer, D., Seiler, R. (2003). mobilepraxis, 6/03, 9.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO