Regeneration – Entspannungstechniken: Glaskugel

Mit der Vorstellung, sich in einen geschützten Raum zu begeben, kann eine schnelle Entspannung erreicht werden. Dabei hilft zum Beispiel das Bild einer Glaskugel, die von der Aussenwelt abschirmt.

Übungsposition: Die «Glaskugel» kann bestens auf einem Stuhl sitzend durchgeführt werden.

Diese Übung kann auch zur Emotionsregulation im Alltag angewendet werden, wenn sich die Sportlerin beispielsweise stark ärgert.

Was?

- Bewusstes Loslösen aus Alltagssituationen
- Emotionen regulieren im Alltag, z.B. bei belastendem starkem Ärger

Wozu?

- Konzentration aufrechterhalten
- Äussere Störquellen beseitigen

Wie?

- Bequem hinsetzen oder liegen, um eine ruhige Atmung zu ermöglichen. Augen sind geschlossen.
- Die Aufmerksamkeit richtet sich auf die Atmung, speziell auf die Bauchatmung.
- Der Fokus liegt auf dem Ausatmen: Langsam durch den Mund ausatmen, bis keine Luft mehr im Bauch ist.
- Das Einatmen durch die Nase geschieht viel kürzer und ganz von alleine.
- Nachspüren, wie die Spannung im Körper mit jedem Ausatmen nachlässt.

- 3 bis 5 Mal wiederholen.

Dauer: Regelmässig an einem ungestörten Ort während rund 5 Minuten.

Audiofile Glaskugel

Dauer ca. 2 Min.

https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2018/10/GLASKUGEL_D.mp3

Download

Originalversion

Tipps

- Die Vorstellung, sich einem Schutzraum zu befinden, unterstützt die Durchführung dieser Übung. Als Bild dient beispielsweise eine Glaskugel, wo der Übende von der Aussenwelt abgeschirmt ist.
- Um die Vorstellung des Schutzraumes (Glaskugel) jederzeit abrufen zu können, hilft das Etablieren eines Auslösers. Z.B.: Die Hand leicht zu einer Faust ballen, eine turbulente Wettkampfszene vorstellen: Was wurde darin gefühlt, gesehen, gehört, gerochen, gesagt? 20 Sek. Pause.
- Dieses Bild des Schutzraumes wird in die Realität genommen. Jedes Mal, wenn man sich gestört fühlt, wird die Hand leicht zur Faust geballt, zwei, drei Mal tief ausgeatmet und lässt so das Bild des Schutzraums auftauchen.
- Die Vorstellung der Glaskugel kann durch ein anderes Bild ersetzt werden (Insel, sicherer Ort).

Quelle: Daniel Birrer, Erika Ruchti, Eidgenössische Hochschule für Sport EHSM Magglingen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO