

Entspannungstraining durch Imagination oder konzentrierte Verfahren

-Ein kurzer Einblick-

Verbesserung der
Wahrnehmungsfähigkeit zur
Selbstregulation



➤ **Psychosomatik**

-Gedanken beeinflussen

Ausdrucksbewegung, Gestik und Mimik,
aber auch Körperprozesse

- -fehlt der Fokus, wird alles zu viel und es entsteht das Gefühl der Überforderung/Überlastung

➤ **Unterschiede zwischen Imagination und konzentrierten Verfahren**

-Imagination arbeitet mit
Vorstellungsbildern, Visualisierung,
angenehmen Erinnerungen

-Konzentrierte Verfahren richten sich auf
Achtsamkeitslenkung und Fokussierung

➤ **Übungen/ Vertrautes Ich seh' etwas, was Du nicht siehst...**

-für einen Moment innehalten...
Ist das problemlos möglich?

➤ **Imagination üben!**

1. Sorge für ein paar Minuten Störungsfreiheit!
2. Verwende Musik (vorzugsweise als Instrumentalstücke mit Naturklängen)
3. Suche eine bequeme Sitzposition auf einem Stuhl oder eine Liegeposition, Lagerungshilfen, (z.B. eine Knierolle) können hilfreich sein
4. Atme zunächst 5-6 Atemzüge ruhig ein und aus!
5. Schließe die Augen und beginne den Gedankenfokus auf die Situation zu lenken, die ein angenehmes Empfinden verschafft (z.B. am Meer, auf der Wiese, im Garten)
6. Bleibe gedanklich dabei, laufe den Weg ab, schaue gedanklich umher- was ist zu sehen, wie fühlt es sich an?

Bleibe solange ein angenehmes Gefühl besteht dabei, Zeitempfehlung: 15-30 Minuten

➤ **Konzentration üben!**

Reise durch den
Körper

Wie bei anderen
Entspannungs-
techniken:

-Für Ruhe, eine
bequeme
Lagerung (im
Sitzen oder Liegen) sorgen!

-Ein paar Atemzüge ruhig ein- und
ausatmen!

1. Beginne am Kopf- Spüren, das die Augen geschlossen sind, wie sitzen die Haare, Brille? Position des Mundes
2. Hals und Schultern- Spüren der Position der Schultern, Bemerkungen von Kleidung am Körper, Auflageflächen des Körpers (Stuhl oder Unterlage)
3. Rumpf- siehe Hals und Schultern
4. Beine und Füße- siehe Hals und Schultern
5. Gehe in Ruhe gedanklich auf die Reise und ebenso zurück in den Alltag!
Auch wenige Minuten helfen,
Anspannungen zu reduzieren!

