

# Entspannung – Calm down and relax

Liebe/r Schüler\*in 🙌,

unsere Gedanken, Gefühle und unser Verhalten hängen sehr eng zusammen.



Heute möchten wir uns das Zahnrad „Gefühle“ anschauen, denn positive Gefühle können auch den Teufelskreis verändern.

Häufig sind wir in Situationen, in denen es uns nicht gut geht, angespannt. Ein wichtiger Punkt ist also die Entspannung 🌴.

Vielleicht kennst du ja selber schon ein paar Methoden, wie du dich entspannen kannst.

✍️ Was kennst du schon, das dir hilft, dich zu entspannen.?

---

---

---

---

✍️ Wann entspannst du dich?

---

---

---

✍️ Woran merkst du, dass du entspannt bist? Was macht Entspannung für dich aus? Wie fühlt es sich an?

---

---

---

---

---

Wir möchten uns jetzt im Folgenden mit drei Entspannungsmethoden genauer beschäftigen.

Bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Entspannung durch Vorstellungen über den eigenen Körper

→ Man stellt sich zum Beispiel vor, dass Körperteile warm oder schwer werden

Autogenes Training (AT)



Imaginäre Reise an einen beliebigen Ort

Fantasiereise

### Progressive Muskelrelaxation/Muskelentspannung

Die Progressive Muskelrelaxation ist hierbei die einfachste Form. Daher fangen wir mal mit ihr an. Ich würde sagen, du probierst es einfach mal aus.

Lege dich dazu auf den Rücken. Lege die Arme parallel neben den Körper. Die Handflächen zeigen nach oben.

  Höre nun dieses Video an (dauert ca. 20 Minuten):

<https://www.youtube.com/watch?v=QmWkQYsKEUM>

 Wie hast du dich während der Übung gefühlt? Wie fühlt sich Anspannung an und wie Entspannung?

---

---

---

---

---

Das war die Langform, aber du wirst dich bestimmt schon gefragt haben, wie du das in einer kurzen Lernpause oder in einer Prüfung umsetzen sollst, denn dich in der Prüfung hinzulegen, ist doch etwas schwer. Die Langversion ist eher für daheim gedacht. Es kann nämlich auch gut tun, sich regelmäßig Zeit für sich zu nehmen und einfach mal zu entspannen.

Für die Prüfung gibt es kürzere Versionen, die du auch gut im Sitzen durchführen kannst:

- Spanne deine Oberschenkel-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur an
- Drücke deine Beine auf den Boden
- Drücke die Knie aneinander
- Ziehe die Zehen hoch, während die Ferse am Boden bleibt
- Drücke deinen Oberkörper und die Schultern gegen die Stuhllehne
- Mache deinen Bauch ganz fest
- Mache eine Faust und drücke mit den Unterarmen auf die Tischplatte

## Fantasiereise

Eine weitere Form der Entspannung ist die Fantasiereise. Davon hast du bestimmt schon einmal etwas gehört. Hier machst du eine imaginäre Reise an einen beliebigen Ort.

Dazu findest du auch wieder verschiedenste Videos auf YouTube. Es gibt Ausflüge auf einsame Inseln, Waldspaziergänge und vieles mehr.

Hier eine kleine Sammlung an Links:

- <https://www.youtube.com/watch?v=MNS0XyYeFEA> (Einsame Insel; ca. 30 Minuten)
- <https://www.youtube.com/watch?v=FIC6rak-brE> (Wald, See; ca. 35 Minuten)
- <https://www.youtube.com/watch?v=qPRSkUnoJ6s> (Frühling, Wiese; ca. 5 Minuten)
- <https://www.youtube.com/watch?v=MD7JNQquGGw> (Wald; ca. 9 Minuten)



Wenn du weitere gute Fantasiereisen findest, kannst du sie hier notieren:

---

---

---

---

---

---

## Ruhiger und sicherer Ort

Ich möchte mit dir an einen ganz besonderen Ort reisen. Es soll dein ruhiger und sicherer Ort sein. Er muss nicht in Echt existieren. Das Ziel wäre aber, dass du in deiner Vorstellung immer mal wieder an diesen Ort reisen kannst, wenn du gerade etwas Ruhe oder Sicherheit brauchst.



Nimm dir etwa 15 Minuten Zeit und höre dem folgenden Video zu:

<https://www.youtube.com/watch?v=1jYcLEozT-w>



Merke dir jetzt deinen sicheren Ort und deine Geste. Vielleicht möchtest du deinen Ort auch zeichnen oder ihn beschreiben. Falls ja, dann hast du hier ein wenig Platz dafür:

Dieses Bild kannst du auch gerne in dein Federmäppchen legen oder über deinem Schreibtisch hängen, damit du dich in stressigen Situationen daran erinnerst.

Wichtig ist auch, dass du regelmäßig durchführst und deinem Ort immer mal wieder einen Besuch abstattest.

## Autogenes Training

Kommen wir nun zum Autogenen Training. Diese Entspannungsform basiert sehr auf Vorstellungskraft und Körperwahrnehmung. Man muss sie also gut üben, bis man sie wirklich gut kann. Wenn man diese Form allerdings beherrscht, ist sie sehr effektiv.

Letztendlich sind dann hier auch keine Anleitungen mehr nötig und man schafft es selber durch Gedankenvorstellung, seinen Körper bewusst zu entspannen.

🔊💡 Auch hier habe ich ein Video herausgesucht, bei dem du einen Einblick bekommen kannst.

<https://www.youtube.com/watch?v=-tlo6lPYTFw> (ca. 20 Minuten)

📝 Auch hier kannst du dir wieder notieren, ob es für dich hilfreich war, was dir gut getan hat, ob du es noch einmal vorhast durchzuführen oder was dir sonst noch so einfällt:

---

---

---

---

---

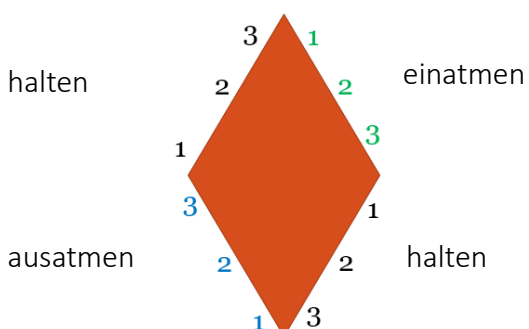
## Atmung

Zuletzt schauen wir uns noch einmal explizit die Atmung an.

Wenn wir angespannt oder aufgeregt sind, atmen wir oft viel zu schnell oder vielleicht auch unregelmäßig.

Wenn wir dann bewusst auf unsere Atmung achten und sie kontrollieren, kann das auch zu Entspannung führen.

Ein Beispiel für eine kontrollierte Atmung ist die Atemraute.



💡 Hier stellst du dir eine Raute vor. Gedanklich gehst du dann die Seiten ab.

Du fängst rechts oben an und atmest drei Sekunden ein, dann hältst du den Atem für drei Sekunden an und atmest für drei Sekunden aus. Zum Schluss hältst du den Atem wieder für drei Sekunden an. Das kannst du beliebig oft wiederholen.

📱 Du kannst dir aber auch eine App zur Hilfe nehmen. Das kann hilfreich sein, wenn du über einen längeren Zeitraum lernen willst, deine Atmung zu kontrollieren.

Eine geeignete App wäre beispielsweise „Paced Breathing“.

Hierzu eine kleine Anleitung:

- Erstelle zunächst ein eigenes Profil, indem du in der oberen Leiste des Bildschirms auf das „+“ tippst; gib deinem Profil einen Namen deiner Wahl
- Jetzt gibst du als erstes den Wert für „Ramping ein“; tippe hinter „Ramping auf „off“ und wähle 3:00
- Jetzt kannst du die Werte aus der Tabelle in die App eintragen; tippe also in der Zeile „Start“ auf das Feld unter „Inhale“ und wähle 2.0 aus dem Menü aus und so weiter; selbiges gilt für „Finish“

BMP: 10.0		Clock: 0.00		
Profil Name				
Ramping 3 Min		Timer 10 Min		
	Inhale	Hold	Exhale	Hold
Start	2.0 sek	0.5 sek	2.5 sek	1.0 sek
Current	2.0 sek	0.5 sek	2.5 sek	1.0 sek
Finish	3.0 sek	1.0 sek	4.0 sek	1.0 sek

- „Current zeigt dir, welche Frequenz gerade im Moment vorgegeben wird – Die App leitet dich von „Start“ zu „Finish“; das heißt du stellst selbst eine leichte (schnelle) Atemfrequenz ein, um zu beginnen und gehst dann Schritt für Schritt in eine langsamere Atemfrequenz über
- Wie schnell dieser Übergang vor sich geht, stellst du über das „Ramping“ ein
- Der „Timer“ ermöglicht es dir, deine Trainingszeit einzustellen
- „BMP“ steht übrigens für Breaths Per Minute; der Wert zeigt dir also an, wie oft du laut App gerade im Moment atmen würdest
- Ziel sollte eine Atemfrequenz zwischen sechs und acht Atemzügen pro Minute sein; das Ausatmen sollte zeitlich gesehen betont, also verlängert werden – die Werte in der Tabelle sind als Beispiel oder Vorschlag für eine Einstellung anzusehen, müssen aber nicht optimal für jeden Einzelnen sein → Mach dich auf die Suche nach deinen optimalen Werten!


## Tipps zum Schluss

🧘 Wenn du allgemein entspannter im Alltag sein willst, empfiehlt es sich regelmäßige Entspannungszeiten in deinen Tag einzuplanen.

Beispielsweise könntest du dir jeden Tag vorm Schlafengehen eine halbe Stunde Zeit nehmen. Eventuell fällt dir dann auch das Einschlafen leichter.

Alternativ könntest du dir auch zwei Tage in der Woche Zeit nehmen, an denen du dich immer entspannen möchtest.

📝 Für die Prüfung könntest du dir eine Karteikarte schreiben mit Übungen, die dir helfen oder einer Notiz oder einem Bild von deinem sicheren Ort.

 Hier kannst du aufschreiben, was du dir vornimmst, um entspannter zu sein:

---

---

---

---

---

---

---

---