Das Anti-Stress-Programm: 8 Entspannungsübungen

Augenbewegung	Bei emotionalem Erleben ist der Blick unbewusst nach unten gerichtet. Blicke nach oben reduzieren die Gefühlsbeteiligung.
Heißluftballon	Unangenehm Erlebtes in einen Ballon laden und zuschauen wie er abhebt, an Höhe gewinnt und verschwindet.
Muskelentspannung	Hände und Armmuskulatur ca. 5 Sekunden anspannen und wieder entspannen (Jakobson-Methode).
Atem	Gleichmäßig ein- und ausatmen. Rhythmus: Ein 3, Stop 1, Aus 3
Gaumendruck	Zunge ca. 5 Sekunden an den Gaumen hinter die Schneidezähne pressen.
Türe	Nach dem Arbeitstag oder vor dem Wochenende die Bürotür bewusst hinter sich zumachen.
Tagtraum	Sich für ca. 15 Sekunden gedanklich in eine sehr angenehme Situation projizieren.
Leerformel	Bilden Sie ein zwei- bis dreisilbiges Kunstwort, zu dem Sie keinerlei Assoziationen besitzen. Während Sie an dieses Wort denken, finden störende Gedanken keinen Raum mehr.

© Alfred Freudenthaler
www.freudenthaler.com