

Paul Langenfeld

ENTSPANNUNG FÜR ZWISCHENDURCH

– Begleitmaterial zum Hörbuch –

VIELFALT DER ENTSPANNUNG

Band 6: Nach der Schule – Relaxt in deine Zukunft



ENTSPANNUNG FÜR ZWISCHENDURCH

Nach der Schule – Relax in Deine Zukunft

ENTSPANNUNG FÜR ZWISCHENDURCH

Eine gut trainierte Entspannungsfähigkeit hilft Dir, auch unter Druck einen klaren Kopf zu bewahren – im Alltag, in Prüfungen, in stressigen Situationen. Wir alle entspannen individuell. Hier findest Du eine Sammlung von Ideen und ihre ungefähre Dauer. Probiere sie aus und finde Deine Favoriten!

1 MINUTE

- tiefe Ein- und Ausatmung
- Schultern rückwärts kreisen
- Hand zur Faust ballen, Anspannung halten, lockerlassen, nachspüren
- Power-Gedanken einsetzen
- „Worauf freue ich mich?“

.....

.....

.....

5 MINUTEN

- Stretching angespannter Muskulatur
- Erinnerung an besondere Momente / bisherige Erfolge
- Kerzenschein anschauen
- Bewusster Genuss
- Lieblingslied hören

.....

.....

.....

10 MINUTEN

- Progressive Muskelentspannung mit 4 Muskelgruppen
- kurzer Spaziergang
- Natur / Himmel beobachten
- Gedanken aus dem Kopf schreiben
- Entspannungsmusik hören

.....

.....

.....

20 MINUTEN UND MEHR

- Povernap (Kurz-Schlaf)
- Progressive Muskelentspannung mit 7 oder 16 Muskelgruppen
- kleine Sporteinheit
- Meditation
- Fantasiereise

.....

.....

.....

ENTSPANNUNG FÜR ZWISCHENDURCH

Nach der Schule – Relaxt in Deine Zukunft

Ideen für Hilfsmittel zur Förderung der Entspannung

Anti-Stress-Bälle
Brazils
Duftkugel
Dunkelheit
Faszienrolle
Igelball
Jonglierbälle
Kaleidoskop
Kaminfeuer

Kerzenschein
Klangschale
Massageball
Musik
Qigong-Kugeln
Stille
warme Dusche
Wärmeflasche

Das sind meine Favoriten:

Schon mit wenigen Minuten Entspannung am Tag tust Du Dir etwas Gutes.

Nimm Dir die Zeit für Dich! Du bist es Dir wert.