

*Silvia Hecken*

10

# Entspannungs- tipps

Eine Auswahl an hilfreichen  
Entspannungstipps

.....

Leicht und unkompliziert überall  
anwendbar

.....

Gönne dir jeden Tag Momente  
der Ruhe und Entspannung

*Seelenpartner-  
Coach*

### Warum Entspannung so wichtig ist!

Einfach entspannt neue Menschen kennenlernen, einen Partner finden und sich verlieben und dann eine wundervolle, erfüllende Beziehung zusammen leben?

Beim Versuch den richtigen Partner zu finden, gehen die meisten Frauen in die ersten Beziehungen noch ganz entspannt und voller guter Hoffnung, dass nun endlich "alles gut werden wird und das nun der Partner fürs Leben ist"...

Und gute Hoffnung gehört ja schließlich unbedingt dazu! Zumal die allermeisten Menschen letztlich ja leider doch mehrere Anläufe benötigen werden.

Wenn du dir vielleicht schon offizielle Statistiken angesehen hast, dann blendest du diese wahrscheinlich dennoch gerne aus.

Da will man nicht hören, dass fast 50% aller Paare wieder geschieden werden.

Spätestens ab der 2. oder 3. gescheiterten Beziehung beginnen viele Frauen zu grübeln und an sich zu zweifeln. Ängste lassen dich nicht mehr los und es entsteht physischer, mentaler und emotionaler Stress...

### Welches ist deine Lieblings-Methode

Sich "einfach mal zu entspannen" ist natürlich leider leichter gesagt als getan.

Da es das EINE Patentrezept zur Entspannung genauso wenig gibt wie "DIE Frau" an sich, gilt es sich für dich auf deine ganz eigene Art an das heranzutasten und auszuprobieren, was zu DIR persönlich am besten passt, damit du deinen Partnerwunsch entspannt angehen kannst.

Und das eher nach dem Motto "Ich mach das, was mir gut tut und konzentriere mich auf meine Lieblingsentspannung", als etliche Methoden gleichzeitig anzuwenden, in der Hoffnung "Viel hilft viel".

Das würde dich nur noch mehr stressen.

Und dann landet dein Energielevel wieder im Keller...

Also: In dich hineinhorchen und tun, worauf du wirklich Lust hast!

Manchmal ist auch einfach angesagt aktiv zu werden, wie zum Beispiel anfangen zu Joggen, um endlich mal das Gedankenkarussell ausschalten zu können.

Ich möchte dir hier deshalb einige wirksame Entspannungstipps und erprobte Entspannungsübungen vorstellen:

Entspannungs-Rituale für Körper und Seele können dich zu mehr wertvoller Ruhe und Gelassenheit bringen.



RELAX



# 1. Tipp - Bewegung im Freien

Bewegung steigert die Sauerstoffversorgung in den Zellen! Gleichzeitig bauen sich beim Spazierengehen, Joggen, Wandern, Nordic Walking, Radfahren Stresshormone ab.

Die körperliche Aktivität setzt das Glückshormon Serotonin frei.

Der Serotoninspiegel steigt, was dich entspannt, sicher, und wohl fühlen lässt.

Frische Luft und Tageslicht stärken dein Immunsystem. Auch Spazierengehen aktiviert schon ein großes Stück und hält fit.

Also geh raus in die Natur!



## 2. Tipp – Meditation

Meditation eignet sich besonders für Frauen, die sich auf Stille einlassen können oder die vielleicht auch schon gute Erfahrungen mit Yoga gemacht haben.

Der positive Effekt, um die Psyche auszuschalten ist durch viele Studien belegt.

Auch eine sehr positive Wirkung auf das Immunsystem, Herz-Kreislaufsystem wird immer wieder wissenschaftlich belegt.

Eine besonders leicht anzuwendende Meditationsart ist zum Beispiel die geführte Meditation, von denen du im Kurs mehrere hast.



## 3. Tipp - Tiefenentspannung

Stress abbauen steigert die Fähigkeit, "sich zu sammeln" und positiven Einfluss auf das vegetative Nervensystem zu nehmen.

Tiefe Entspannung durch bewusstes Atmen und Ruhe!  
Im Kurs findest du geführte Audioanleitungen für Meditationen, Hypnose und Fantasiereisen.  
Hier gibt es zahlreiche Möglichkeiten im Internet, sodass du jederzeit damit anfangen kannst.

So kannst du dich leicht und schnell immer wieder selber in einen entspannten Zustand bringen.



## 4. Tipp - Malen und Musik

Malen kann dich leicht in einen entspannten, meditativen Zustand führen. Gib dich dem Prozess des Malens frei und ohne konkreten Gestaltungs- oder Leistungsanspruch hin. Egal wie geübt du bist. Schenke deinen Gefühlen ein Bild! Nicht umsonst wird Malen neben Tanz- und Musiktherapie auch in Kliniken eingesetzt, in denen Depressionen behandelt werden. Oder, falls du musikalisch bist, dann nimm dir wiederum Zeit für dich und dein Instrument oder fang an, eines spielen zu lernen!

Dazu gibt es inzwischen immer mehr Online-Kurse. Wobei du vielleicht bei einem Kurs um Malen oder ein Instrument zu lernen in der „Volkshochschule“ neue gleichgesinnte Menschen und vielleicht ja auch neue Freunde kennenlernst, die ja wiederum deinen Traumpartner in ihrem Freundeskreis haben könnten



## 5. Tipp – Geh raus in die Natur

Eine einfache Methode um runterzukommen ist, sich draußen aufzuhalten. Dabei ist es egal, ob du spazieren gehst, dich an einen Fluss, See oder ans Meer setzt.

Besonders energiegeladend ist auch der Aufenthalt unter einem Baum. Manche Frauen können die steigernde Kraft spüren, die sie erhalten, wenn sie einen Baum umarmen.

Vielleicht hast du eine Terrasse, einen Balkon, von wo aus du deinen Blick übers Grüne streifen lassen kannst. Du kannst dich in die Sonne setzen und dich mit ihrer Energie auftanken lassen.

In der Natur gibt es so viele Möglichkeiten, dich mit den sanften und doch mächtigen Energien aufladen zu lassen.



## 6. Tipp - (Kurz-) Urlaub

Wenn es zeitlich drin ist und du dir das für dich vorstellen kannst, empfiehlt sich öfters mal eine Reise an einen Ort, an dem du dich wohl fühlst und du deine Seele baumeln lassen kannst. Vielleicht ein Wochenende ins Wellnesshotel, ans Meer oder in die Berge... Lass dich nicht in ein Loch fallen und denke nicht darüber nach, um wieviel besser es im Urlaub mit einem Partner wäre, sondern mach genau die Dinge, die dir selber Spaß machen, geh radeln, ins Wellness, ins Kino, geh spazieren oder du machst eine ganz bestimmte Form von Urlaub, die du vielleicht mit einem Partner nicht machen könntest, da du ja seine Vorlieben und Hobbies noch nicht kennst. Z.B. Yoga-Urlaub Qi-Gong oder Aktiv-Urlaub wie Mountainbiken, Tenniskurs, Klettern oder Tauchen, oder du machst einen Malkurs. Auch spezielle Urlaube zur Persönlichkeitsentwicklung werden immer mehr angeboten, wie z.B. Selbstfindung, Sprachkurse oder Persönlichkeitsstärkung. Schaff dir immer wieder mal kleine "Inseln" der Auszeit. Entspannung durch inneren „Tapetenwechsel“. Also: Wann immer möglich, dann nichts wie ab in den (Kurz-) Urlaub!



## 7. Tipp – Wellness zuhause – ein Wohlfühlbad

Wenn du eine Badewanne hast, nimm dir regelmäßig Zeit für ein schönes Wohlfühlritual, nur für dich selber.

Besorge dir wohlriechende Blumen, vielleicht streust du sogar Blütenblätter ins Badewasser, nimm einen duftenden und pflegenden Badezusatz, stell Kerzen auf und mach es dir so richtig gemütlich und romantisch.

Am besten machst du noch deine Lieblingsmusik dazu an und falls du das magst, darf es auch mal ein Glas Wein oder Prosecco oder was du gerne magst, sein.

Dieses Ritual ist perfekt für dich alleine. So kannst du deine Selbstliebe stärken und dir selber zeigen, dass du dich selbst wichtig nimmst und du dir diese besondere Behandlung wert bist.



## 8. Tipp - Musik und Tanzen

Zu deinem Lieblingslied zuhause so richtig abzurocken oder sanft dazu zu tanzen pusht deine Wohlfühlhormone Endorphine und Serotonin.

Ein Tanzkurs eignet sich hervorragend zum Stressabbau und zur Muskelentspannung. Tanzen bringt dich auf andere Gedanken und deinen Kreislauf auf Trab.

Tanz- und Musiktherapie wird viel in Kliniken eingesetzt, in denen Burnout und Depressionen behandelt werden. Falls du musikalisch bist, dann nimm dir wiederum Zeit für dich und dein Instrument oder fang an, eines spielen zu lernen! Dazu gibt es inzwischen immer mehr Online-Kurse. Wobei du vielleicht in der „Volkshochschule“ bei einem Kurs ein Instrument zu lernen neue gleichgesinnte Menschen und vielleicht ja auch neue Freunde kennlernst, die ja wiederum deinen Traumpartner in ihrem Freundeskreis haben könnten



## 9. Tipp - Yoga

Yoga beinhaltet körperliche Übungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen, die deine Seele und deinen Körper sanft aber effektiv stärken.

Fast alle Yogastile sind geeignet, deinen Körper sanft zu kräftigen, zu entspannen und Stress abzubauen.

Sehr leicht und einfach ist es, wenn du dir z.B. auf Youtube eine passende Yogalehrerin raussuchst und mehrmals die Woche die berühmten Asanas, das sind die körperlichen Übungen, mitmachst.

Oder du nimmst dir Zeit für Yoga Nidra - der Schlaf der Yogis. Wenn dich das interessiert, kannst du gerne eine geführte Meditation von mir haben - schreib mir und ich schicke sie dir zu.



## 10. Tipp - Fußreflexzonenmassage

Durch gezielte Stimulation spezieller Druckpunkte an den Füßen aktiviert eine Fußreflexzonenmassage die Selbstheilungskräfte, entspannt und sorgt für tiefes Wohlbefinden.

Das kannst du auch sehr gut selber machen.

Aber auch eine einfache Fußmassage tut einfach gut. Hierzu gibt es gute Anleitungen im Internet oder du lässt dich professionell von einer Therapeutin verwöhnen!



## 11. Extra-Tipp - Entspannungsmassage - von anderen machen lassen

Egal ob als Gesichts-, Rücken- oder als Ganzkörpermassage, Entspannungsmassage kann dir helfen zu entspannen, deine Vitalität zu steigern und die hormonelle Konstitution zu verbessern.

Dadurch kannst du loslassen und bringst in deinem Körper die Muskulatur in Einklang und löst so Verspannungen auf. Du fühlst dich leicht und beweglicher.

Vielleicht ist auch deine Körperhaltung dadurch gerader und aufrechter und du strahlst dadurch Selbstbewusstsein aus, was auf andere Menschen, und vielleicht vor allem auf deinen Traumpartner, anziehend wirkt.



## 12. Extra-Tipp - Mach nur das, was dir wirklich Spaß macht

Unerfüllter Partnerwunsch und Entspannung für die Psyche! Vergiss nicht, dich auf deine Vorlieben und deine Neigungen zu besinnen - auf das was dir auch in anderen Zeiten schon gut getan hat. Gehe deinen Hobbys nach. Pflege deine Freundschaften. Sie bieten dir Ablenkung beim Warten auf den richtigen Partner.

Vergiss nicht deine Familie und Freunde. Sie können dir ein starker Rückhalt sein.

Esse gesund und bewusst. Schlafe genügend.

Horche auf das, was DIR gut tut - und das möglichst jeden Tag! Und lass dich rund um deine Partnersuche nicht verrückt machen - um möglichst gelassen neue Menschen kennenzulernen und in dein Leben zu lassen...

Wer weiß, vielleicht ist schon bald dein Traumpartner dabei!

# 10 Entspannungstipps



## Rechtliches

Die Informationen in diesem E-Book wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Ich, die Autorin übernehme keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für eventuell verbleibende Fehler, falsche Anwendung und deren Folgen.

Solltest Du Anregungen, Erfahrungen oder Verbesserungsvorschläge, für mich haben, würde ich mich über eine Mail von Dir freuen.

Dein Feedback bitte an: [mail@silviahecken.de](mailto:mail@silviahecken.de).