

Paul Langenfeld

# ENTSPANNUNGSTOOLS UND -VERFAHREN

Begleitmaterial zum Hörbuch

**Du bist jetzt ganz bei dir – Vielfalt der Entspannung**

Band 2: Übungsleiter und Coaches



# ENTSPANNUNGSTOOLS UND -VERFAHREN

Entspannung für Übungsleiter und Coaches

---

## TOOLS UND -VERFAHREN ZUR ENTSPANNUNG

### KÖRPERLICHE ENTSPANNUNG

- individueller Sport / Yoga / Pilates
- Wärme (Sauna, warme Dusche, Wärmeflasche ...)
- Progressive Muskelentspannung
- Kurzschlaf («Powernap»)
- Faszienball / Faszienrolle
- Massagebälle / Brazils / Igelbälle
- Franklinbälle
- Anti-Stress-Bälle
- Qigong-Kugeln («Yin und Yang»)

### MENTALE ENTSPANNUNG

- Kaleidoskop
- Jonglagebälle (sofern Du jonglieren kannst, sonst kann es unentspannt werden)
- Mind Teaser Games
- Meditation
- Autogenes Training
- Fantasiereise

### EMOTIONALE ENTSPANNUNG

- Musik
- Klangschale (in klarer Abgrenzung von der Klangschalen-Therapie)
- Duftkugeln / Öle
- Licht (Kerzenschein, Kamin- oder Lagerfeuer beobachten, Taschenlampen-Spiele ...)
- Dunkelheit / Stille (sich selbst abschirmen)
- Schokolade, Fruchtkaramelle oder ähnliches langsam im Mund zergehen lassen
- Spaziergang (Natur erleben, im Gras liegen, Sterne gucken ...)
- schöne Erlebnisse / bisherige Erfolge / eigene Stärken vor Augen führen
- Euphorie (spontan etwas Schönes bejubeln – wie geht es Dir danach?)
- mit Freunden / Familie über aktuelle (belastende) Themen sprechen

**Generell selbstverständlich auch das frühzeitige Erkennen und Ausschalten von Stressoren (Beispiele: Handlungspläne für kritische Situationen, ein optimiertes Zeitmanagement ...)!**