

## Anleitungs-Verhalten

- passendes Entspannungsverfahren auswählen, ggf. an die Teilnehmenden anpassen
- Wohlfühlatmosphäre schaffen
  - gedimmtes / ausgeschaltetes Licht
  - angenehm warmer Raum → bei längerer Entspannung kühlt der Körper ab
  - sanfte Musik vielleicht schon zum Empfang der Teilnehmenden
  - Störquellen und Ablenkungen ausschalten
  - selbst entspannte Haltung vorleben
  - Befindlichkeitsabfrage (zum Beispiel: Augen schließen, Daumenzeig...)
- gewisse Distanz zu den Teilnehmenden, dennoch Blickkontakt halten, „da sein“
- ruhige und gleichmäßige Anleitung – auch bei Versprechern
- Angebote machen („Wer mag, ...“) und Entspannung nicht erzwingen wollen!
- begrenzende Sätze („Wer kann, ...“) vermeiden!
- bewusst nach inhaltlichen Abschnitten Pausen machen
- Teilnehmende immer wieder in den Körper hineinspüren lassen
- Reflexion nach der Entspannung mit offenen Fragen: „Wie geht es Dir?“, „Wie fühlst Du Dich?“, „Was hast Du gespürt?“, „Wie war es für Dich?“

Tipp: Nutze positive, wertschätzende Sätze!

- „Lass‘ es Dir gut gehen...“
- „So wie Du magst...“
- „Nimm Dir die Zeit für Dich...“

## Einsatz von Musik

Musikgeschmack ist wie Entspannung an sich – individuell und vielfältig.

Die perfekte Musik für alle Teilnehmenden gibt es nicht, keine Sorge.

Dennoch gibt es spezielle Entspannungsklänge wie beispielsweise sanfte Klavier- oder Panflötenmusik, Akustikversionen von bekannten (Film-)Liedern oder auch Naturgeräusche.

Also: Finde heraus, was zu Dir und Deinen Teilnehmenden passt!