



## Entspannungsübung

Legen Sie sich ausgestreckt auf eine Meditationsmatte und decken Sie sich bei Bedarf mit einer Decke zu. Schließen Sie die Augen und atmen Sie in den Bauch tief ein und wieder aus. Ihre Bauchdecke hebt und senkt sich langsam in Ihrem Atemrhythmus. Beim nächsten Einatmen durch die Nase stellen Sie sich vor, dass Sie Energie, Ruhe oder das, was Ihnen gerade gut tut, einatmen und mit dem Atem in Ihren ganzen Körper einströmt. Mit dem nächsten Ausatmen atmen Sie über die Nase alles, wovon Sie sich nun trennen wollen aus, z. B. Angst, Anspannung, Hektik, ...

Wenn Sie den Effekt noch intensivieren möchten, dann visualisieren Sie zusätzlich zu obigen Gefühlen oder Zuständen auch noch eine Farbe. Beim Einatmen könnten Sie z. B. mit der Ruhe ein gelbes Licht einatmen und beim Ausatmen all Ihre Anspannung mit einem schwarzen Schwall verbrauchter Luft ausatmen.

Machen Sie dies so lange, bis Sie sich entspannt fühlen. Dann kommen Sie in's Hier und Jetzt zurück, indem Sie beide Hände zu Fäusten ballen, Ihre Füße und Beine langsam bewegen und ausstrecken, sich räkeln und strecken und beide Augen öffnen. Bleiben Sie noch einen Moment liegen, bis Sie wieder ganz wach sind und rollen sich dann über eine Seite nach oben, so dass Sie sitzen. Verweilen Sie noch einen kurzen Moment im Sitzen, ehe Sie aufstehen. Bleiben Sie anschließend noch einen Moment Stehen und spüren nach, wie Sie sich nun fühlen. Beschreiben Sie Ihr Gefühl in einem Satz und notieren Sie sich diesen am besten in ein hübsch gestaltetes Heft oder auf einer schönen Karte. So können Sie die Veränderungen über einen bestimmten Zeitabschnitt vergleichen und beobachten, was Ihnen gut tut. Außerdem können Sie sich so noch leichter motivieren, die Übung zu wiederholen, wenn Sie nachlesen, wie gut Ihnen die Übung getan hat.