



Unter Strom?

# Entspannungsmethoden

Stehen wir immer wieder unter Strom, kann eine Entspannungsmethode helfen. Auch wenn aller Anfang schwer ist: Wir lernen uns besser kennen und gewinnen Kompetenzen auf einem neuen Gebiet.

## Beispiele für Atemtechniken

- Konzentrieren Sie sich auf die Atempausen zwischen dem Ein- und dem Ausatmen. In der Pause füllt Sauerstoff die Lungen, strömt durch den Körper und bewirkt, dass er entspannt.
- Doppelt so lang ausatmen wie einatmen – das ist eine Übungssache. Beginnen Sie mit vier Sekunden einatmen und steigern Sie das Ausatmen langsam auf acht Sekunden.
- Üben Sie regelmäßig zum Beispiel vor dem Einschlafen oder zu Beginn der Arbeit.



Atemtraining



Yoga



Autogenes Training



Progressive  
Muskelentspannung



Achtsamkeitsbasierte  
Stressreduktion



Innere Bilder/  
Phantasiereisen



Tai-Chi und Qi Gong



Meditation



Pilates