

alltagstaugliche Tipps für mehr Entspannung



bewusstes Ein- und Ausatmen

- Atme zur Vorbereitung geräuschvoll und vollständig durch Mund aus, lege dabei die Zunge an den Gaumen.
- Atme nun vier Sekunden durch die Nase ein, schließe dazu den Mund. Halte sieben Sekunden lang die Atmung an. Atme dann acht Sekunden lang vollständig durch den Mund aus.
- Mache die Übung am besten morgens und vor dem Schlafengehen.



progressive Muskelentspannung

- Setze dich bequem auf einen Stuhl. Lege deine Hände locker auf die Oberschenkel. Atme ruhig ein und aus und beobachte, wie sich deine Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt.
- Balle die Hände zur Faust, bis du die Muskeln deutlich spürst. Atme auch beim Anspannen der Muskeln ruhig weiter, verkrampfe nicht. Halte die Anspannung für fünf bis zehn Sekunden.
- Löse mit der Ausatmung die Spannung. Öffne die Fäuste. Lass die Hände und den Arm etwa 30 Sekunden ruhig liegen. Achte auf den Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der jetzigen Entspannung.



Raus ins Grüne

- Eine einfache Übung für mehr Achtsamkeit im Alltag, ist ein achtsamer Spaziergang. Natur, frische Luft und Bewegung machen den Kopf frei.
- Du kannst deine Aufmerksamkeit aktiv auf die Umgebung richten. Was nimmst du wahr? Was kannst du draußen riechen?
- Zudem kannst Du beim Gehen auch auf deine Atmung achten. Tiefes Ein- und Ausatmen entspannt dich zusätzlich.

alltagstaugliche Tipps für mehr Entspannung



Multitasking vermeiden

- Du kannst Achtsamkeit trainieren, indem du dich auf eine Sache konzentrierst. Vermeide, parallel dazu weitere Dinge zu machen, die dich beeinflussen.
- Zum Beispiel Lesen – läuft nebenbei noch der Fernseher, ist das ein Faktor, der dich (wenn auch unbewusst) von deiner eigentlichen Tätigkeit ablenkt und dich daran hindert, deine volle Aufmerksamkeit auf das Lesen zu richten.



Aufräumen schafft Ordnung

- Wenn deine Wohnung aufgeräumt ist, werden es deine Gedanken auch sein. So hast du nur die Dinge vor dir, auf die du deine Aufmerksamkeit richten sollst.
- Achte darauf, dass du deinen Platz / den Raum immer so hinterlässt, wie du ihn aufgefunden hast. Räume z. B. nach dem Essen das Geschirr direkt weg.
- Versuche alle sechs Monate zu entrümpeln. Du wirst merken, wie befreiend es ist, Dinge zu entsorgen, die du nicht benutzt.



digitales Detox

- Ablenkungen hindern dich daran, dich auf eine bestimmte Sache fokussieren zu können. Verzichte jeden Tag eine Stunde auf die Nutzung digitaler Medien.
- Die digitale Auszeit dient dazu, sich nur auf sich selbst oder andere zu konzentrieren, ohne ständig einen Blick auf das Display zu werfen.



Schlafroutine und Powernapping

- Die Entwicklung von Schlafritualen und das Einlegen kurzer Powernaps während des Tages helfen, die körperliche und geistige Erholung zu fördern.
- Ein konsequentes Schlafritual vor dem Zubettgehen können dem Körper signalisieren, dass es Zeit ist herunterzufahren.
- Kurze Nickerchen von etwa 15 Minuten können die kognitive Leistungsfähigkeit und die Wachsamkeit für den Rest des Tages steigern.