Ein Weg zu uns

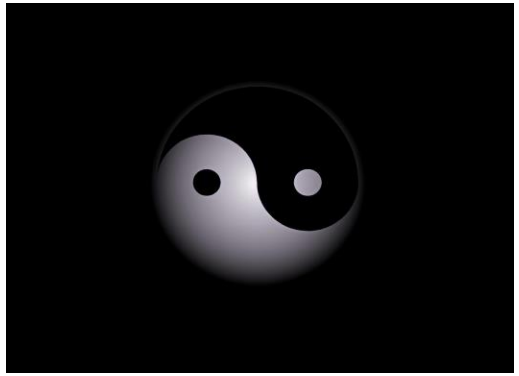
Entspannungsverfahren

WARUM?

Um Körper, Geist und Seele eine Pause zu gönnen

Energie zu bündeln und wieder verfügbar zu machen

Sich Zeit für sich zu nehmen



Prinzip:

- Auf neuronaler Ebene durch Aktivierung des Parasympathikus und Schwächung des Sympathikus wird eine Entspannungsreaktion ausgelöst.
- Körperliche Ebene: Muskeltonus verringert, Reflextätigkeit vermindert, periphere Gefäße erweitert, Herzfrequenz verlangsamt, arterieller Blutdruck gesenkt, Sauerstoffverbrauch reduziert, Hautleitfähigkeit verringert, zentralnervös Hirn-elektrische und neurovaskuläre Aktivitäten verändert
- Psychologisch: Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit der körperlichen Wahrnehmung

Prinzip:

- Durch häufiges Wiederholen wird die Entspannungsreaktion im Zentralnervensystem (Gehirn u. Rückenmark) gebahnt und stabilisiert.
- Je länger ein Entspannungsverfahren geübt ist, je öfter und stärker eine Entspannungsreaktion also wiederholt wurde, desto schneller und leichter kann sie aufgrund von Konditionierungsprozessen im Alltag aktiviert werden.
- Eine kurze Selbstinduktion oder eine kleine körperliche Veränderung können dann, selbst in Stresssituationen, schnell beruhigend wirken.

Ziel:

- Übende lernen ihre Gedanken und ihren Körper bewusst zu beeinflussen:
- Durch Steigerung des Wohlbefindens und Linderung oder bessere Bewältigung von Beschwerden wird das Erleben von Selbstwirksamkeit, Selbstkontrolle und Selbstkompetenz gestärkt

Wirkung

- Nach 3-4 Wochen regelmäßiger Übung wird der entspannende und beruhigende Effekt im Alltag spürbar.

Kleines Gegenbeispiel (muss nicht geübt werden):

Anwendungsgebiete

- Streß-bedingte Störungen, Angststörungen, Belastungs- und Anpassungsstörungen, leichte bis mittelgradige Depressionen, Sprechstörungen, Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrome, Folgen von Substanzmissbrauch
- Bluthochdruck, KHK, pAVK, Asthma bronchiale, gastrointestinale Störungen, Kopfschmerzen vom Migräne- und Spannungstyp, akute und chronische Schmerzen, sexuelle Funktionsstörungen, somatoforme Störungen, Schlafstörungen

Anwendungsbereiche

- Psychotherapie
- Psychosomatik
- Prävention
- Rehabilitation
- Sporttherapie
- Wellnessbereich
- Gesundheitstouristischer Sektor

Übersicht Entspannungsverfahren

- Autogenes Training (Johannes Heinrich Schultz, 1930iger)
- Progressive Muskelentspannung (Edmund Jakobson)
- Meditative Verfahren (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, Benson-Meditation, Yoga u.a. fernöstliche Praktiken mit spirituellem Hintergrung))
- Imaginative Verfahren (Fantasiereisen, Imaginationen, Visualisieren)
- Biofeedback
- Entspannung in Bewegung (Qigong, Taichiquan, Körpertherapiemethoden: Alexander-Technik, Feldenkrais, konzentrative Bewegungstherapie (KBT), Atemtherapie-Methoden, funktionelle Entspannung

Übersicht Entspannungsverfahren

- Hypnose
- Focusing (Felt Sense)
- Sophrologie (Alfonso Cayedo, 1960)

Welches Verfahren wähle ich ?

- ….das, das zu mir paßt!
- …, das ich in meinen Alltag integrieren und regelmäßig anwenden kann
- …, das bei mir spürbare Effekte zeigt
- …, das mir Freude bereitet

Wie merke ich, dass ich Entspannung brauche?

Müdigkeit & Erschöpfung

Körperliche Beschwerden

Energie- & Kraftlosigkeit

Konzentrationsschwierigkeiten + Vergesslichkeit

Schlaflosigkeit

Innerer Rückzug

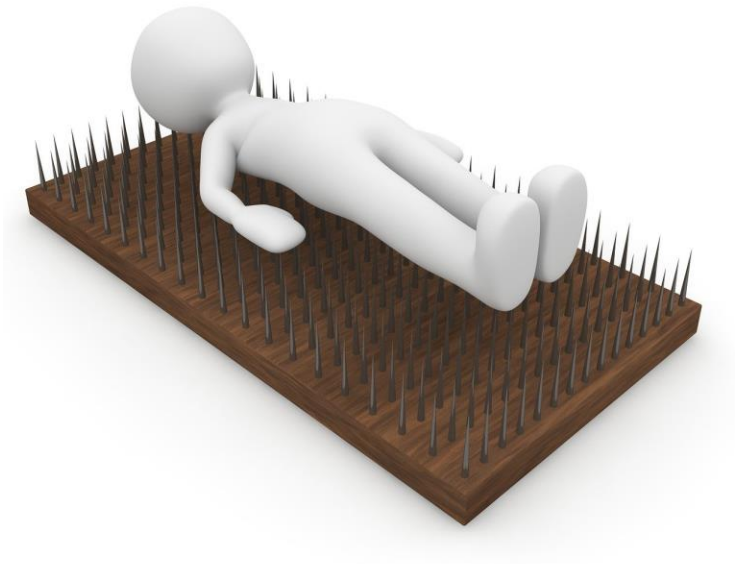
Aggressivität

Gefühlsausbrüche

Motivationsnachlass

Übungen

- Aufrichtung der Wirbelsäule (KöTh) (vorher schütteln)
- Einfache Atemübung (AT)
- PMR (aus SF)
- Sing-Mantra „Om“



Fazit:

Seit ich Entspannungsverfahren regelmäßig praktiziere, fühle ich mich ausgeglichener und begegne ich Herausforderungen gelassener.

Vielen Dank für eure Aufmerksam keit