

## Notfallkoffer „Blitz-Entspannung“

### Anspannung & Entspannung / Progressive Muskelentspannung

|   |  |
|---|--|
| <p><b>1. Hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien</b></p>                | <p><b>Arme beugen:</b><br/> <b>D</b>ie Arme beugen und dabei vor dem Brustbein beide Hände zu einer festen Faust ballen.<br/>                 Ca. 10 Sekunden die Anspannung halten (die Sekunden rückwärts zählen, von 10 bis 0) und danach die Hände ruckartig ausschütteln.</p>   |
| <p><b>2. Schultern fest zu den Ohren ziehen, Zitronengesicht machen</b></p>  | <p><b>Beide Schultern:</b><br/> <b>E</b>inatmen beide Schultern nach oben zu den Ohren ziehen<br/> <b>A</b>usatmen und beide Schultern langsam fallen lassen.<br/> <b>Zitronengesicht:</b><br/> <b>D</b>abei beide Hände zu Fäusten ballen, Bauch einziehen, Zitronengesicht machen;<br/> <b>D</b>ie Augen fest zusammenkneifen, die Stirn runzeln, Lippen spitzen, Anspannung ca. 10 Sekunden halten, von 10 bis 0 die Sekunden rückwärts zählen, Ruckartig die Spannung lösen und dabei/gleichzeitig kräftig durch den Mund ausatmen.</p>  |
| <p><b>Übung 1 und 2</b></p>   | <p><b>2 – 3x wiederholen</b></p>   |
| <p><b>3. Hallo aufwachen!</b></p>    | <p><b>E</b>ntspannt aufrecht hinsetzen oder hüftbreit mit leicht gebeugten Knien stehen.<br/> <b>H</b>andflächen aneinander reiben um sie aufzuwärmen, also Handfläche an Handfläche und so lange reiben, bis sie richtig angenehm warm werden.<br/>                 Augen schließen, Handflächen auf die Augenlider legen. Keinen Druck ausüben einfach ein- und ausatmen.<br/>                 Auf Wunsch Einige Minuten lang die <b>wohltuende</b> Wirkung genießen.</p>  |
| <p><b>Kurze</b></p>   | <p><b>E</b>ntspannungspause einlegen</p>   |
| <p><b>Stress Abbau &amp; Nimm Dir Zeit zum:</b></p>                        | <p><b>K</b>leine <b>A</b>uszeit nehmen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Für <b>R</b>aumstille sorgen</li> </ul> <p><b>B</b>ewusstes <b>E</b>in- und <b>A</b>usatmen;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>A</b>tmen Sie bewusst tief durch die <b>N</b>ase ein und durch leicht geöffneten <b>L</b>ippen/Mund ausatmen</li> <li>- Beim <b>A</b>usatmen denken Sie an die <b>L</b>ippenbremse</li> </ul> <p><b>N</b>imm <b>D</b>ir <b>Z</b>eit;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zum Träumen, Bewegen, Musikhören, Ausruhen, Essen, Genießen ... zum Kind sein ...</li> <li>- für Deine Familie, für Deine Freunde, für Deine Kolleg*in und ... vieles mehr</li> <li>- <b>D</b>eine Kindheitsträume zu erfüllen ...</li> </ul> |