

## **Möglichkeiten der Entspannung**

*(Diese Liste wird mit jeder weiteren Gruppe erweitert)*



### **Die To do – Liste**

*Wer kennt sie nicht, die altbekannte To do – Liste.*

*Bei diesen Listen geht es darum, sich visuell sichtbar zu machen, was man erledigen möchte. Es ist wichtig in klar strukturierten Schritten vorzugehen, um seine Aufgaben bewältigen zu können.*

*Je detaillierter Sie diese Listen führen, desto mehr können Sie nach Erledigung abhaken und sehen, was Sie am Ende eines Tages erreicht haben.*

*Wichtig hierbei ist, dass Sie sich erreichbare Ziele setzen. Wir erwischen uns immer wieder dabei, unseren Tag mit 40 h Arbeit oder auch schönen Ereignissen zu füllen, doch ein Tag hat, wie wir alle wissen (leider) nur 24 h.*

### **Gedanken vor dem Einschlafen aufschreiben**

- *Kennen Sie dieses Gedankenkreisen vor dem Einschlafen?*
- *Ein ungelöster Konflikt,*
- *Ein Problem auf der Arbeit, dass es zu lösen gibt,*
- *Die Erledigungen des morgigen Tages und wie diese organisiert werden,*


*und natürlich zahlreiche weitere Gedanken, die uns nicht zur Ruhe kommen lassen.*

### **Versuchen Sie mal diese Technik:**

*Schreiben Sie stichpunktartig auf, was Sie bewegt*

*Falten Sie nun den Zettel zusammen und legen ihn beiseite.*





*Nun steht alles, was Sie im Kopf hatten auf Ihrem Zettel und Sie müssen nur daran denken, den Zettel am nächsten Morgen wieder zur Hand zu nehmen.*

*Nun versuchen Sie die von mir geleitete Atemübung durchzuführen und zur Ruhe zu kommen.*

### **Termine in den Kalender eintragen**

*Sie haben immer wieder das Gefühl, alles was Sie ausmachen zu vergessen? Dann legen Sie sich, wenn dies noch nicht geschehen ist, einen Kalender zu (auch gerne die Kalenderfunktion mit zusätzlicher Erinnerungsfunktion im Handy).*

### **Trinken Sie einen Entspannungstee**

*Verbinden können Sie dies mit einer für Sie entspannenden Musik oder auch der Atemübung, die Sie in dieser Rubrik finden.*

### **Das Lieblingsbuch vor dem Einschlafen**

*Man denkt sich in eine andere Welt, in eine andere Thematik, eine andere Geschichte. Nehmen Sie ein Buch zur Hand, welches Sie interessiert. Gut wäre es natürlich, nichts Aufregendes vor dem Schlafen gehen zu lesen, um zur Ruhe zu kommen.*

### **Essen Sie ein Stück Schokolade**

*Sagen Sie sich: Ich bin ruhig und entspannt. Gedanken sind von großer Energie und positive, beruhigende Gedanken tun Ihnen und Ihrer Seele gut.*

**Erlauben Sie sich, sich einen Moment hinzusetzen und nichts zu tun. Seien Sie ganz bei sich selbst.**



## **Sport**

*Sei es Schwimmen, laufen, Fahrrad fahren, ein Spaziergang an frischer Luft. Bewegung regt Ihren Kreislauf an und verleiht Ihnen neuen Schwung.*

## **Nehmen Sie ein Entspannungsbad**

*Schalten Sie für diese kleine Auszeit am Besten das Telefon aus, legen Sie schöne Musik ein und machen Sie, wenn es Ihnen gut tut ein paar Kerzen an.*

**Saunabesuche / Einen Tag in der Therme wirken Wunder –**  
*soweit Sie dies mögen.*

## **Bei Anspannung brüllen**

*Nehmen Sie sich ein Kissen zur Hand und schreien Sie ihren Groll, Ihren Ärger und Ihre Wut aus sich heraus. Machen Sie dies so lange, bis Sie nicht mehr können. Sie werden sehen, wie wohltuend es sein kann, seinen „Dampf abzulassen“. Alternativ können Sie auch in den Wald oder an ein abgelegenes Örtchen gehen und sich „die Seele aus dem Leib“ brüllen. Beides sind sehr befreiende Möglichkeiten, das sie Belastende aus sich herauszuschreien.*

## **Treffen Sie sich mit Freunden**

*Schöne Unternehmungen mit Freunden sind wichtig und können sehr spaßig und erholsam sein. Überlegen Sie sich, was Sie schon sehr lange nicht mehr getan haben, aber gerne wieder tun würden. Worauf noch warten? Warte nie bis du Zeit hast. Ablenkung ist wichtig und tut Ihrer Seele gut – erlauben Sie sich Dinge, die Ihnen guttun – nur Ihnen.*



## **Gönnen Sie sich einen entspannten Filmabend**

*Legen Sie Ihren Lieblingsfilm ein und kuscheln sich, gerade in der kalten, dunklen Jahreszeit, in Ihre Decke. Machen Sie es sich richtig gemütlich. Verwöhnen Sie sich, wie Sie auch Ihre Lieben verwöhnen würden. Sie sind wertvoll und Sie haben es verdient, umsorgt und gepflegt zu werden*

**– VON IHNEN SELBST!**

