

# GEZIELT LOSLASSEN

## KURZE ÜBUNG ZUR PROGRESSIVEN MUSKELENTSPANNUNG

Wenn der Stress kommt, weil wir zu lange zu dicht beieinander sind und wir uns wegen der aktuellen Lage Sorgen machen, verkrampfen sich unsere Muskeln – eine ganz natürliche Reaktion.

### PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Durch ein starkes Anspannen und das anschließende langsame Entspannen von Muskelgruppen kannst du deinen Körper auf einer tiefen Ebene entspannen. Vielleicht hilft dir das heute!

In der progressiven Muskelentspannung werden im Liegen und Stehen die Muskeln verschiedener Körperpartien gezielt entspannt.

### DAS KÖNNTEST DU HEUTE AUSPROBIEREN: FÄUSTE BALLEN

Setze dich bequem auf einen Stuhl, der Rücken ist angelehnt, die Füße stehen fest auf dem Boden – Schließe deine Augen und lege deine Hände leicht auf deine Oberschenkel – Balle deine rechte Hand zu einer Faust und halte die Spannung für fünf bis sieben Sekunden – Konzentriere deine Gedanken auf deine geballte Faust – Löse beim nächsten Ausatmen die Spannung: Öffne deine Faust und lass deinen Arm für 30 Sekunden liegen – Wiederhole die Übung mit der linken Hand.

### GUTE REGELMÄSSIGE ÜBUNG

Die progressive Muskelentspannung ist eine der wenigen Methoden, die man gut hinbekommt, ohne dafür von einem Profi angeleitet werden zu müssen. Mit regelmäßiger Übung kommt man relativ schnell an den Punkt, den ganzen Körper Partie für Partie entspannen zu können. Gerade in Stresssituation ist das eine gute erste Hilfe. Relax!

