



## **Kurzentspannung für zwischendurch**

Setz dich in einer für dich angenehmen und gleichzeitig aufrechten Position auf einen Stuhl. Lege die Hände in den Schoß und lass die Schultern locker und entspannt hängen.

Wenn du möchtest, schließe die Augen. Falls du die Augen lieber offen behalten möchtest, ist auch das völlig in Ordnung. Dann fixiere einen Punkt ca. 1m vor dir auf dem Boden.

Und nun nehme sechs tiefe Atemzüge und atme mit einem leicht hörbaren Seufzer die Luft wieder aus. Spüre, wie du mit jedem Ausatmen ein klein wenig mehr von deiner Anspannung abgeben kannst.

Und nun konzentriere dich der Reihe nach auf verschiedene Bereiche deines Körpers. Achte darauf, was du in dem Körperbereich in diesem Moment spüren kannst. Im Anschluss daran entspanne den aktuellen Körperbereich noch etwas mehr. Nimm dir dafür ca. 10 Sekunden Zeit und spüre die Veränderung.

Beginne mit der Stirn. Was kannst du im Bereich der Stirn spüren?  
Entspanne die Stirnmuskulatur noch etwas mehr.

Als nächstes gehe weiter zur Augenmuskulatur. Spüre die Empfindungen im Bereich der Augenmuskulatur. Entspanne die Augenmuskulatur noch etwas mehr.

Spüre den Unterkiefer. Lass ihn noch etwas lockerer.

Die Nackenmuskulatur. Entspannen.

Die Bauchmuskulatur. Entspannen.

Die Oberschenkelmuskulatur. Entspannen.

Die Unterschenkelmuskulatur. Entspannen.

Die Füße und Zehen. Entspannen.

Wenn du im Alltag bemerkst, dass die Muskulatur noch nicht ganz entspannt ist, dann gehe der Reihe nach noch einmal die Muskelgruppen durch.

Stirn, Augenmuskulatur, Kiefer, Nacken, Bauch, Oberschenkel, Unterschenkel, Füße und Zehen.

Und jetzt, wo sich das Gefühl der Entspannung in dir ausgebreitet hat, lade dich ein, langsam und in deinem Tempo wieder in den Alltag zurückzukommen. Beglückwünsche dich, dass du dir Zeit genommen hast. Zeit für dich, Zeit für dein Wohlbefinden und Entspannung.