

Mache es dir bequem, korrigiere deine Lage so, dass du bequem sitzen oder liegen kannst. Wenn zwischendurch noch etwas verbessert werden kann, mache es jederzeit gerne. Lege deine Arme entspannt ab, die Hände und Finger sind locker. Die Beine und Füße haben eine bequeme Position eingenommen und dürfen lockergelassen werden. Wenn du magst, schließe die Augen. Es gibt im Moment nichts zu tun, du darfst dir erlauben, dich völlig auf das Gefühl der Entspannung einzulassen. Wende nun die Aufmerksamkeit auf deinen Körper als Ganzes und versuche, jeden Muskel schon so gut wie möglich zu entspannen. Atme dabei ruhig über die Nase ein und aus und versuche deinen Kiefer so locker wie möglich zu lassen.

1.

Wende deine Aufmerksamkeit deiner **rechten Hand** zu.

ANSPANNUNG. Schließe deine rechte Hand zur Faust. Steigere die Spannung, bis du sie gut spürst, ohne zu verkrampfen und achte auf das Spannungsgefühl, nimm das Gefühl der Anspannung wahr...

LOSLASSEN. Lass deine Hand locker, ganz gelöst, ganz entspannt. Und achte nun auf das veränderte Gefühl, das Gefühl der Entspannung.

2.

Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner **linken Hand**.

ANSPANNUNG. Schließe deine linke Hand zur Faust. Steigere die Spannung, bis du sie gut spürst, ohne zu verkrampfen und achte auf das Spannungsgefühl, nimm das Gefühl der Anspannung wahr...

LOSLASSEN. Lass deine Hand locker, ganz gelöst, ganz entspannt. Und achte nun auf das veränderte Gefühl, das Gefühl der Entspannung.

3.

Geh mit deiner Aufmerksamkeit weiter zu deinen **Ellenbogen und Oberarmen**.

ANSPANNUNG. Beuge beide Ellenbogen an, indem du die Hände Richtung Schultern ziehst. Steigere die Spannung, bis du sie deutlich spürst, ohne zu verkrampfen und achte auf das Spannungsgefühl....

LOSLASSEN. Lass deine Arme locker, ganz gelöst und bequem abgelegt. Und achte nun auf das veränderte Gefühl, das Gefühl der Entspannung.

4.

Wandere nun weiter mit deiner Aufmerksamkeit zu **den Streckmuskeln auf der Rückseite der Oberarme**.

ANSPANNUNG. Strecke beide Ellenbogen ganz lang durch, drücke evtl mit dem Handrücken auf die Unterlage. Steigere die Spannung, bis du sie deutlich spürst, ohne zu verkrampfen und achte auf das Spannungsgefühl....

LOSLASSEN. Lass deine Arme locker, ganz gelöst und bequem abgelegt. Und achte nun auf das veränderte Gefühl, das Gefühl der Entspannung.

5.

Geh mit deiner Aufmerksamkeit weiter zu **deinem Schulter-Nacken-Bereich**.

ANSPANNUNG. Ziehe beide Schultern vorsichtig zu den Ohren hoch. Steigere die Spannung, bis du sie deutlich spürst, ohne zu verkrampfen und achte auf das Spannungsgefühl....

LOSLASSEN. Lass deine Schultern locker, ganz gelöst und bequem abgelegt. Und achte nun auf das veränderte Gefühl, das Gefühl der Entspannung.

6.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit zu **deinem Gesicht**.

ANSPANNUNG. Ziehe beide Augenbrauen nach oben, drücke die Augen vorsichtig zusammen, die Zähne vorsichtig aufeinanderbeißen und die Lippen zusammendrücken. Steigere die Spannung, bis du sie deutlich spürst, ohne zu verkrampfen und achte auf das Spannungsgefühl....

LOSLASSEN. Lass dein Gesicht locker, ganz gelöst und glatt, die Zähne lösen sich ein bisschen voneinander. Und achte nun auf das veränderte Gefühl, das Gefühl der Entspannung.

7.

Geh mit deiner Aufmerksamkeit weiter zu **deinem Rücken**.

ANSPANNUNG. Ziehe beide Schulterblätter nach hinten zusammen und spanne deinen unteren Rücken an. Steigere die Spannung, bis du sie deutlich spürst, ohne zu verkrampfen und achte auf das Spannungsgefühl....

LOSLASSEN. Lass deinen Rücken locker, ganz gelöst und bequem abgelegt. Und achte nun auf das veränderte Gefühl, das Gefühl der Entspannung.

8.

Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit weiter zu den **Bauchmuskeln**.

ANSPANNUNG. Ziehe den Bauchnabel nach innen. Steigere die Spannung, bis du sie deutlich spürst, ohne zu verkrampfen und achte auf das Spannungsgefühl....

LOSLASSEN. Lass deinen Bauch locker, vielleicht atmest du 1- oder 2-mal in den Bauch, um die Muskulatur zu lösen. Und achte auf das veränderte Gefühl, im Vergleich zur Anspannung.

9.

Geh nun mit der Aufmerksamkeit weiter zu deinem **Gesäß und Oberschenkel**.

ANSPANNUNG. Spanne Gesäß und Oberschenkelmuskeln an. Steigere die Spannung, bis du sie deutlich spürst, ohne zu verkrampfen und achte auf das Spannungsgefühl....

LOSLASSEN. Lass deine Muskulatur locker, ganz gelöst und bequem abgelegt. Und achte auf das veränderte Gefühl, im Vergleich zur Anspannung.

10.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit weiter zu den **Unterschenkeln und Füßen**.

ANSPANNUNG. Ziehe die Zehen in Richtung Gesicht und drücke die Fersen in den Boden. Steigere die Spannung, bis du sie deutlich spürst, ohne zu verkrampfen und achte auf das Spannungsgefühl....

LOSLASSEN. Lass deine Beine locker, ganz gelöst und bequem abgelegt. Und achte auf das unterschiedliche Gefühl, im Vergleich zur Anspannung.

Erlaube dir, dass sich die Entspannung mehr und mehr ausdehnt und sich immer weiter vertieft.

Atme ruhig durch die Nase ein und aus.

Genieße diese Entspannung nun für einige Momente.

Stelle dich jetzt langsam darauf ein, die Übungen bald zu beenden.

Bewege deine Finger und Hände, Arme und Beine.

Räkele dich, streck dich und spanne deine Muskeln kurz an.

Atme tief ein und aus und öffne deine Augen.

Du bist wieder im „Hier“ und „Jetzt“, ganz wach und erfrischt.