



## Entspannungstrainer/in

### Entspannung

Eine Gesellschaft, in der Druck, Belastungen und Stress vollkommen normal ist. Die Menschen fühlen sich überreizt, angestrengt oder einfach erschöpft. Unverzichtbar ist es bei diesem Trubel innere Entspannung zu finden. Ohne die entsprechende Entspannung wird der Mensch krank, denn die Entspannung dient dazu, dass der menschliche Körper sich regenerieren kann und Abwehrkräfte aufbaut.

### Was ist Entspannung?

Entspannung oder anders gesagt sich entspannen kann gleichgesetzt werden mit sich wohl fühlen. Entspannung ist der Zustand, in dem wir uns rundum wohlfühlen, in dem sich Körper, Seele und Geist im Einklang befinden oder ist der Moment, in dem keine Spannung auf uns lastet. Die Fähigkeit sich entspannen zu können ist natürlich und kann auch jeder Mensch. Doch heutzutage, wo überall Stress, Druck und Anspannung herrscht ist es schwer einmal loszulassen und sich zu entspannen.

### Was sind stressauslösende Faktoren?

Stressauslösende Faktoren nennt man auch Stressoren. Es sind Umwelteinflüsse gemeint, die sich negativ auf den Körper auswirken, diese lösen in den meisten Fällen körperliche oder psychische Symptome hervor. Es gibt sowohl innere als auch äußere Stressoren. Es werden zudem die Stressoren der heutigen Gesellschaft kurz dargestellt.

Innere Stressoren: Diese Stressoren entstehen im inneren und sind nicht beeinflussbar

- Eigene Erkrankung
- Eigener Anspruch
- Sorgen
- Eigene Erwartungen
- Perfektionismus
- Minderwertigkeitsgefühle
- Angst

Äußere Stressoren: Diese Stressoren wirken von außen auf den Körper ein und können beeinflusst werden.

- Leistungs- und Termindruck
- Behinderung/Krankheiten
- Lärm



運動藝術



- Wohnungswechsel
- Finanzielle Probleme
- Tod

### Stressoren der heutigen Gesellschaft:

- Termin- und Leistungsdruck
- Multitasking
- Konflikte in der Schule, am Arbeitsplatz oder in der Familie
- Doppelbelastung Beruf und Familie
- Schwere Krankheiten oder Tod in der Familie
- Überzogene Anspruchshaltung gegenüber sich selbst
- Dauererreichbarkeit durch die Digitalisierung
- Unzufriedenheit, Sorgen oder Zukunftsängste
- Ungesunde Ernährung
- Bewegungsmangel
- Wenig oder gar keine Erholung

### **Wie komme ich mit Entspannung zur inneren Ruhe?**

Es gibt verschiedenste Entspannungstechniken und -übungen. Zu den Entspannungstechniken gehören, das Autogene Training, Meditation, Progressive Muskelentspannung, der Body Scan. Meditative Sportarten wie Qi Gong / Tai Ji oder auch moderates Ausdauertraining können auch entspannend wirken.

Autogenes Training: Das Unterbewusstsein wird angesprochen. Du versetzt dich in eine Selbsthypnose, in der du deine Psyche, deine Gedanken steuern kannst. Du erhöhst deine Konzentrationsfähigkeit, was dir dabei hilft auch in stressigen Situationen einen klaren Kopf zu bewahren.

Meditation: Gedanken zur Ruhe kommen lassen, den Geist entspannen und Stress abbauen stehen bei der Meditation im Vordergrund. Bei der Meditation lenkst du deine Aufmerksamkeit auf eine Sache, deinen Atem, ein Bild, ein Wort oder eine Melodie. Dies bringt dich in einen Zustand der tiefen Entspannung.

Progressive Muskelentspannung: Die Progressive Muskelentspannung besteht aus der bewussten Anspannung und einer darauffolgenden bewussten Entspannung der Muskelgruppen in deinem Körper. Du beginnst den Körper von oben nach unten wahrzunehmen. Zumeist wird mit den Muskelgruppen im Gesicht, Hals und Nacken begonnen und über den Schulterbereich bis hin zu Armen und Händen. Vom Brustkorb über den Bauch bis hin zu Beinen und Füßen. Du richtest deine Aufmerksamkeit immer auf das Körperteil, dass gerade angespannt und im Anschluss entspannt wird. Du fühlst wie die Entspannung deinen Körper mit einer angenehmen Wärme durchflutet.



Body Scan: Beim Body Scan wird der Körper bewusst gespürt und neu kennengelernt. Du nimmst eine bequeme Position im Sitzen oder Liegen ein. Dein Atem sollte fließend und ruhig gehen. Dann beginnst du dich in deinen Körper hineinzufühlen, von unten nach oben. Du spürst in dich hinein, du fühlst, welche Muskeln angespannt sind und du spürst, welche Körperteile sich durch deinen Atem bewegen. Strecke dich nach Beendigung des Body Scan und atme tief ein und aus und spüre die tiefe Entspannung.

Qi Gong / Tai Ji – östliche Bewegungsmethoden: Achtsam und bewusst ausgeführte Bewegungen, welche langsam und in Verbindung mit dem Atem ausgeführt werden. Durch das Beobachten und vor allem Dinge spüren, erlebst du Ruhe und Gelassenheit, innere und äußere Harmonie.

### **Fazit Entspannung**

Das Ziel einer Entspannungstechnik oder -methode ist es in die tiefe Entspannung zu kommen und sich selbst sowie deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele eine Auszeit zu gönnen. Finde deine Ruheinsel in einer gestressten Gesellschaft. Das ist das wichtigste für deinen Körper, deinen Geist und deine Seele. Es ist ganz egal, ob du Entspannungsübungen, eine Sportart oder Ausdauertraining ausübst. Wichtig ist nur, dass dein Körper die Gelegenheit bekommt, den Stress, dem er ausgesetzt ist, abzubauen zu können. Finde dein Ding, um deinem Körper zu einer kleinen Auszeit zu verhelfen.