

Halten Sie die Anspannung für etwa 15 Sekunden und lassen Sie dann die jeweilige Muskelgruppe für mind. 30 Sekunden wieder los.



- 1** **Beginnen** — Nehmen Sie eine angenehme Position ein. Schließen Sie die Augen oder betrachten Sie einen festen Punkt im Raum. Machen Sie sich ganz locker und entspannen Sie so gut wie möglich. Lassen Sie alles los und achten Sie darauf, ob Ihr Unterkiefer locker ist, Ihr Rücken, Ihre Arme und der ganze Körper bis hin zu den Zehen. Wie fühlt sich Ihr Körper an?
- 2** **Arm** — Führen Sie folgende Übung erst rechts, dann links aus:  
Drehen Sie Ihre Handoberflächen nach oben, ballen Sie Ihre Hand zu einer Faust, beugen Sie den Arm und spannen Sie Ihren Bizeps an. Spüren Sie ganz bewusst das Gefühl der Anspannung.  
Lassen Sie los. Konzentrieren Sie sich auf den Unterschied zum vorherigen Gefühl. Fühlen Sie der Entspannung nach und genießen Sie für einige Zeit die Entspannung.
- 3** **Gesicht** — Runzeln Sie die Stirn, rümpfen Sie die Nase und machen Sie ein breites Grinsen.  
Lassen Sie alles locker, lassen Sie die Stirn ganz glatt werden, die Wangen nach unten fallen und den Unterkiefer ganz locker hängen. Öffnen Sie leicht den Mund und lassen Sie den Unterkiefer herunter hängen.
- 4** **Nacken** — Drücken Sie Ihren Kopf gegen die Brust und achten Sie (ohne zu verkrampfen) auf das Spannungsgefühl im Bereich des Halses. Lassen Sie wieder vollständig los. Der Kopf findet in eine angenehme Position zurück.
- 5** **Bein** — Wenden Sie die Aufmerksamkeit nun Ihrem rechten Bein zu. Ziehen Sie Ihren Fuß an und spannen Sie den Oberschenkel an. Spüren Sie die Anspannung im Fuß, in der Wade, am Schienbein sowie im Oberschenkel.  
Lassen Sie die Entspannung in Ihr Bein fließen. Spüren Sie den Unterscheid und genießen Sie das Gefühl der Lockerheit.  
Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.
- 6** **Zurückkehren** — Atmen Sie gleichmäßig tief weiter. Strecken Sie Arme und Beine und bewegen Sie sich so, wie es sich gut anfühlt. Atmen Sie gleichmäßig weiter und kehren Sie langsam mit Ihrer Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt zurück.  
Öffnen Sie die Augen und nehmen Sie den Raum um sich herum wahr.