

# Was sind Entspannungsverfahren ?

Das Leben besteht aus **Anspannung und Entspannung**.

**Beides ist für ein glückliches und gesundes Leben sehr wichtig.**

- **Anspannung** brauchen wir um die Energie zu haben, unsere Aufgaben und Ziele zu erreichen.
- **Entspannung** brauchen wir wiederum um uns zu erholen und die benötigte Kraft zu sammeln.

Das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung lässt sich auch sehr gut durch unser vegetatives Nervensystem abbilden. Aktivität und Passivität sind hierbei die zwei Hauptdarsteller, die jeweils für verschiedene Aufgaben zuständig sind. Der Sympathikus ist für die Aktivierung zuständig. Er sorgt dafür, dass wir Energie zur Verfügung gestellt bekommen. Der Parasympathikus ist hingegen für Entspannung, Ruhe und Erholung zuständig.

Sind wir gesund arbeiten beide Systeme im Gleichgewicht. Kippt dieses Gleichgewicht durch Stress, Erkrankungen oder Überforderungen in eine der beiden Richtungen, kann es zu unterschiedlichsten *körperlichen, wie auch psychischen Symptomen* kommen.

**Entspannungsverfahren können dabei helfen, die nötige Balance wieder in Ihr Leben zu integrieren.**

Entspannungstechniken werden oft unterstützend in der Therapie eingesetzt. Sie sollen Sie dabei unterstützen, genügend Kraft und Ressourcen für die Bearbeitung Ihrer Themen zu haben. Gleichzeitig führen sie zu Stressabbau, was für sich alleine schon in vielen Bereichen hilfreich ist und neue Sichtweisen eröffnet bzw. die nötige Energie zur Verfügung stellt. In der Entspannungstherapie sollen Ihnen individuelle Hilfestellungen gegeben werden, mit deren Hilfe es Ihnen ermöglicht wird, Entspannung zu erreichen und in Ihren Alltag zu integrieren.

Es gibt unterschiedliche Entspannungstechniken, die alle das gleiche Ziel haben, jedoch unterschiedliche Herangehensweisen haben. So findet jeder für sich die richtige und passende Methode. Autogenes Training (AT) oder auch Achtsamkeit gehen eher über den Kopf, die Gedanken und dann über den Körper. Progressive Muskelentspannung (PMR) setzt am Körper an und bewirkt dadurch auch eine Ausbreitung in die Gedanken.

Welches das passende Verfahren für Sie ist, werden Sie beim Ausprobieren feststellen. Auf den folgenden Seiten finden Sie noch die Beschreibungen der einzelnen Verfahren im Detail.

Habe ich Ihr **Interesse** geweckt?

Um Fragen zu klären, Möglichkeiten zu erörtern und einen Termin zu vereinbaren nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf.

Ich freue mich darauf Sie kennenzulernen,

*Sabrina Betz*

Sabrina Betz

**Beraten & Begleiten**

**Sabrina Betz**

Sophie - Scholl - Str. 6  
71701 Schwieberdingen

Tel: 07150 / 97 43 59

Handy: 0159 / 024 867 01

Mail: [kontakt@beratenundbegleiten.de](mailto:kontakt@beratenundbegleiten.de)



# Autogenes Training (AT)

Das Autogene Training wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Deutschland von Johannes Heinrich Schulz entwickelt.

AT (Autogene Training) nutzt die sogenannten Autosuggestionen um Entspannung zu erreichen. Diese Suggestionen können auch als Selbsthypnose bezeichnet werden. Durch einen tiefen Ruhezustand können die Entspannungsbefehle gegeben und umgesetzt werden.

Der Vorteil hierbei ist, dass die Person unabhängig von anderen Personen, Orten oder auch von Umgebungsbedingungen ist.

Autogenes Training kann bei folgenden Bereichen angewendet werden:

- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens
- Herbeiführen von Erholung
- Nervosität und inneren Anspannung
- Körperliche und psychische Erschöpfungszustände und Belastungen (Stress & Burnout)
- Persönlichkeitsprobleme in der Selbstbestimmung und Selbstkontrolle
- Verbesserung psychophysiologischer Dysregulation (Symptome von dauerhaften Stress: Schwindelgefühl, Störungen der Verdauung und des Kreislaufs, verminderter Appetit, Herzklopfen, Atemnot uvm.)

Das AT nutzt sogenannte Formeln, die sich auf bestimmte Empfindungen beziehen, um in einen Entspannungszustand zu gelangen. Diese Formeln benutzt der Klient später für sich, in dem er sie in Gedanken zu sich selber sagt.

Die **AT- Grundstufe** besteht aus:

- **Einstimmung / Ruhetönung**
- **Schwere**
- **Wärme**
- **Atem**
- **Herz**
- **Sonnengeflecht (Solarplexus)**
- **Stirnkühle**
- **Rücknahme**

Im Gegensatz zu anderen Verfahren steigt das AT in die Entspannungsreaktion im zentralen Nervensystem mit Hilfe der eigenen Gedanken ein.

## **Vorübung:**

Stellen Sie sich eine schöne, große, gelbe Zitrone vor. Wie könnte sie riechen? Wie genau aussehen? Wie schmecken? Lassen Sie dies einige Augenblicke auf sich wirken.

Was passiert?

Genau! Ihnen läuft das Wasser im Mund zusammen. Alleine durch Ihre Vorstellung haben Sie Einfluss auf Ihre Körperfunktionen genommen. Und genauso ist es auch bei den Übungen des AT, Ihr Körper reagiert auf Ihre Gedanken.

Nach und nach erlernen Sie die unterschiedlichen Formeln und erleben die Auswirkungen auf Ihren Körper und Ihre Entspannung.

Wir gehen gemeinsam auf die Suche nach einem geeigneten Zeitpunkt in ihrem Tagesablauf, in dem sie AT gut integrieren und nutzen können. Ihre Erfahrungen und Erlebnisse werten wir gemeinsam aus.

Wichtig dabei ist, dass Sie diese Übungen von Anfang an in Ihren Alltag mit einbauen, da diese Methode über eine Generalisierung (Effekte verteilen sich über den ganzen Körper) und einem Transfer (über die Dauer der Übung hinweg) arbeitet.

Später ergibt sich daraus eine "Kurzformel" mit der Sie sich immer und überall in kürzester Zeit entspannen können.

Nachdem Sie die Grundstufe beherrschen, besteht die Möglichkeit die **AT - Mittelstufe** zu erlernen.

Hierbei wird in den bisherigen Ablauf noch die formelhafte Vorsatzbildung mit eingebaut.

Gemeinsam entwickeln wir Ihren aktuellen Vorsatz, den sie mit Hilfe eines vertieften Entspannungszustands noch mehr im Unterbewusstsein verankern und somit immer mehr verinnerlichen.

Der Aufbau bleibt grundsätzlich der Gleiche. Nur das Sie bevor Sie die Rücknahme machen, noch eine weitere Formel einfügen. Ihren Vorsatz!

In der **AT - Oberstufe** wird nun gezielt mit den Erlebnissen die während einer Entspannungsübung auftreten können gearbeitet. Sinn und Zweck dieser Übungen ist es, diese Erscheinungen zur Selbstfindung und Selbstverwirklichung zu nutzen.

Übungen können sein:

- Farberlebnisse
- Wahrnehmung von Objekte
- Schau von abstrakten Begriffen und Worten
- Persönlichkeitsentwicklung
- Der Weg auf den Meeresgrund / Der Weg auf die Bergeshöhe
- Fragen an das Unterbewusstsein

Die Mittelstufe und die Oberstufe ermöglichen es Ihnen, die mit dem autogenen Training erreichten Effekte weiter zu etablieren und auszubauen.

Habe ich Ihr **Interesse** geweckt?

Um Fragen zu klären, Möglichkeiten zu erörtern und einen Termin zu vereinbaren nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf.

**Beraten & Begleiten**

**Sabrina Betz**

Sophie - Schöll - Str. 6  
71701 Schwieberdingen

Tel: 07150 / 97 43 59  
Handy: 0159 / 024 867 01

Mail: [kontakt@beratenundbegleiten.de](mailto:kontakt@beratenundbegleiten.de)

# Achtsamkeitstraining

Achtsamkeit ist grundsätzlich keine Übungsform sondern eine innere Haltung. Es gibt verschiedene Übungen mit denen man Erfahrungen macht, die zu einer Haltungsveränderung und dadurch zu einer Lebensveränderung führen kann.

**Ziel** dieser achtsamkeitsbasierten Verfahren ist es, den Moment und all seine Empfindungen, Gedanken und Gefühle **wahrzunehmen**, zu **akzeptieren** und sie dann wieder **loszulassen**.

Mit kleinen Übungen wird die Konzentration von außen nach innen gelenkt. Sie richten Ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Momentane Erfahrung. Was spüren Sie? Was können Sie wahrnehmen? Körper, Geist und Seele können zur Ruhe kommen und Entspannung tritt ein.

Während der Übungen wird alles wahrgenommen was ist, alles akzeptiert was ist und anschließend alles wieder losgelassen.

-> **Nichts wird festgehalten!**

-> **Nichts wird bewertet!**

Durch regelmäßige kurze Achtsamkeitsübungen werden Sie den Stress und den Ärger auf Dauer lindern und sich Ihrer Denkmuster bewusster werden, welche Sie bisher abgehalten haben, Ihr Leben in Fülle zu erfahren. Die Wahrnehmung ist der erste Schritt, um diese Denk- und Handlungsmuster zu durchbrechen.

Achtsam sein bedeutet:

- Mehr im Hier und Jetzt leben
- Die eigenen Gefühle wahrnehmen ohne sie zu bewerten oder sich in ihnen zu verlieren
- Sich selber so sehen und akzeptieren wie Sie sind

Achtsamkeit lindert Schmerzen und Stress, verbessert den Schlaf und kann bei der Überwindung von Belastungen oder auch Depressionen helfen.

Gemeinsam schauen wir, welche Übungen zu Ihnen und Ihrem Tagesablauf passen, so dass Sie sie regelmäßig anwenden und in Ihre Tagesstruktur einbauen können.

Ich zeige Ihnen verschiedene Übungen, wie zum Beispiel den Körperscan, mit dem Sie sich entspannen und zur inneren Ruhe kommen können.

Habe ich Ihr **Interesse** geweckt?

Um Fragen zu klären, Möglichkeiten zu erörtern und einen Termin zu vereinbaren nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf.

## **Beraten & Begleiten**

**Sabrina Betz**

Sophie - Scholl - Str. 6  
71701 Schwieberdingen

Tel: 07150 / 97 43 59

Handy: 0159 / 024 867 01

Mail: [kontakt@beratenundbegleiten.de](mailto:kontakt@beratenundbegleiten.de)

# Progressive Muskelentspannung (PMR)

Die progressive Muskelrelaxation wurde erstmals zu Beginn des 20. Jahrhunderts von dem Internisten und Physiologen Edmund Jacobsen entwickelt.

Die Grundidee ist die, einen **vertieften Entspannungszustand durch eine vorausgegangene Muskelanspannung zu erreichen**. Für Jacobson war Entspannung gleich dem verschwinden lassen von Restspannung.

Diese Methode wurde in den Jahren immer weiterentwickelt und wird nun in einer **einfacheren und zeitsparenderen Variant** gelehrt. Durch die Reduktion der muskulären Anspannungen wird auch die Aktivität im zentralen und vegetativen Nervensystem heruntergefahren. Eine ganzheitliche Entspannung tritt ein.

## **Grundprinzipien der PMR:**

### **Aufmerksamkeit lenken - Anspannung - Entspannung**

Mit diesem Ablauf geht man alle gewünschten Muskelgruppen durch. Den Abschluss bildet die Rücknahme.

## **Muskelgruppen für die einzelnen Anspannungsbereiche:**

- Hand + Unterarm
- Oberarm
- Stirn
- Obere Wangenpartie, Augen + Nase
- Untere Wangenpartie + Kiefer
- Nacken + Hals
- Brust, Schultern + oberer Rücken
- Rücken
- Bauch
- Gesäß + hinterer Oberschenkel
- Oberschenkel
- Unterschenkel
- Fuß

Nach und nach erlernen Sie die unterschiedlichen Bereiche und erleben die **Auswirkungen auf Ihren Körper und Ihre Entspannung**.

Wichtig dabei ist, dass Sie diese **Übungen von Anfang an in Ihren Alltag mit einbauen**, da diese Methode über eine **Generalisierung** (Effekte verteilen sich über den ganzen Körper) und einem Transfer (über die Dauer der Übung hinweg) arbeitet.

Später ergibt sich eine "**Kurzformel**" mit der Sie sich immer und überall in kürzester Zeit entspannen können.

Habe ich Ihr **Interesse** geweckt?

Um Fragen zu klären, Möglichkeiten zu erörtern und einen Termin zu vereinbaren nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf.

#### **Beraten & Begleiten**

**Sabrina Betz**

Sophie - Scholl - Str. 6  
71701 Schwieberdingen

Tel: 07150 / 97 43 59  
Handy: 0159 / 024 867 01

Mail: [kontakt@beratenundbegleiten.de](mailto:kontakt@beratenundbegleiten.de)

# Imaginative Verfahren

Unter Imaginativen Verfahren versteht man **Phantasiereisen, Imaginationen und Visualisierungen** die genutzt werden um einen tiefen Zustand von Entspannung zu erzeugen, um sich in Ihrer Gedankenwelt mit Problemen auseinander zu setzen und Lösungswege zu finden.

Der Vorteil dieser Methode liegt darin, dass auf spezielle Bedürfnisse und Ziele eingegangen wird.

In diesem tiefen Entspannungszustand bekommt man Zugang zum Unterbewussten und kann hier verschiedene Erlebnisse, Gefühle und Ziele verankern.

Ziel dieser Imaginativen Verfahren ist es, zum einen eine **Vertiefung des Entspannungserlebnisses** und zum anderen ein **Erkenntnisgewinn** beziehungsweise eine **Bewusstseinsweiterung** zu erhalten. Durch die Ruhe, Distanz und Entspannung, kann eine **Problemklärung** erfolgen, und die **Selbstheilungskräfte** werden gestärkt.

Mit **Phantasiereisen** kann man unterschiedlich arbeiten, je nach Bedarf.

**a) Gelenkte Phantasiegeschichten:** Es wird eine Geschichte erzählt, in der Sätze wie "Stelle dir vor...!" oder "Wie mag es dir dabei ergehen?" vorkommen. Dabei wird die Identifikation mit der Geschichte gefördert.

**b) Halboffene Phantasiereise:** Auch hier wird eine Geschichte erzählt. Dabei wird sie um die Ebene der eigenen Entscheidungen erweitert. Zum Beispiel "Wohin würdest du jetzt am liebsten gehen? Suche dir einen für dich schönen Platz. Nimm dir die Zeit dafür."

**c) Offene Phantasiereise** Hier werden nur noch Impulse gegeben, die eine grobe Struktur geben. Damit wird ein großer Raum für die eigenen Entwicklungsschritte und Themen eröffnet.

Das Arbeiten mit **inneren Bildern** und **Imaginationen** ist eine weitere Form. Bei der der Impuls des Beraters als Anleitung und Hilfe dient, sich möglichst offen einem inneren Bild zu einem bestimmten Thema zu nähern.

Diese Methode kann dazu dienen, Ihnen eine Stunde der Entspannung, Ruhe und Erholung zu gönnen. Sie kann aber auch über mehrere Sitzungen hinweg für ein bestimmtes Anliegen, ein bestimmtes Ziel genutzt werden.

Sie bekommen die Möglichkeit sich für diese Stunde, aus Ihrem stressigen Alltag und den Anforderungen zurückzuziehen und neue Kraft zu tanken oder über mehrere Sitzungen hinweg an einem Thema zu arbeiten.

Habe ich Ihr **Interesse** geweckt?

Um Fragen zu klären, Möglichkeiten zu erörtern und einen Termin zu vereinbaren nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf.

**Beraten & Begleiten**

**Sabrina Betz**

Sophie - Scholl - Str. 6  
71701 Schwieberdingen

Tel: 07150 / 97 43 59

Handy: 0159 / 024 867 01

Mail: [kontakt@beratenundbegleiten.de](mailto:kontakt@beratenundbegleiten.de)