

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Grundlagen der Entspannung	5
3. Gönnen Sie sich eine kurze Auszeit!	
3.1 „Feuerwehrübungen“ – wenn’s mal richtig schnell gehen muss!	6
3.2 Anti-Stress-Übungen für jeden Tag	8
3.3 Übungen für den Bewegungsapparat	11
3.4 Übungen für die Atmung, Wahrnehmung und Augen	13
3.5 Eine kleine Meditation	14
Fazit	15

1. Einleitung

Die Zeichen der Zeit:

Unsere Gesellschaft, ihr Bild, aber auch das Leben an sich hat sich verändert. Wenn es vor ca. 20 bis 30 Jahren noch „langsamer“ voranging, müssen wir heute umso höheren Ansprüchen und Anforderungen gerecht werden. Wir sollen und wollen zum Beispiel mit dem Smartphone überall und jederzeit erreichbar sein oder andere Menschen an unserem Leben teilhaben lassen. Anfragen per E-Mail müssen am selben Tag beantwortet werden. Es ist ein großes Angebot an Multimedia, Konsumgütern und Nahrungsmitteln vorhanden, das zu jeder Tages- und Nachtzeit abrufbar ist. Die Möglichkeiten und die Gefahr der „Übersättigung“ steigen an und die ersten Warnsignale bzw. Auswirkungen werden bereits erfahrbar:

- Ängste, Mutlosigkeit,
- Depression,
- große Hektik,
- Konkurrenzdruck, weniger kollegiales Miteinander
- starker Lärm, zu große Menschenmassen, zu viele visuelle Eindrücke führen ebenfalls zu Überforderung, ähnlich ist es, wenn plötzlich Stille herrscht,
- egozentrisches Verhalten,
- Ausbleiben von längeren Erholungsphasen,
- Verlieren der eigenen „wichtigen“ Ziele, Ziellosigkeit entsteht,
- Langeweile, Nicht-tun-wissen-unhaltbar; Medien unterhalten uns zu jeder Zeit,
- Nicht-zu-Ruhe-kommen-Können ...

Und dann fühlt man sich auf einmal kraftlos oder müde. Die Grundlagen von Stress und was Sie gegen negativen Stress tun können, erfahren Sie in diesem Beitrag.

2. Grundlagen der Entspannung

Jeder von uns ist in der heutigen Zeit einem zunehmenden Zeit- und Leistungsdruck ausgesetzt. Vielfältige Anforderungen in Familie, Freizeit und Beruf führen zu Überforderung und Stresssituationen. Stress kann viele Ursachen haben, z. B. die gleichzeitige Bewältigung zu vieler verschiedener Aufgaben, berufliche und private Spannungen, steigende Außenreize, Terminfülle, permanente Konkurrenz mit den Kolleginnen und Kollegen, keine Möglichkeiten

3.3 Übungen für den Bewegungsapparat

Bewegung für die Gelenke

Kniegelenke

Reiben Sie abwechselnd mit der ganzen Handfläche über Ihre Kniegelenke und schieben Sie die Haut der Gelenke mit allen Fingern hin und her.

Schultergelenke

- Reiben Sie die Schultergelenke abwechselnd mit der ganzen Handfläche und schieben Sie die Haut der Gelenke mit allen Fingern hin und her.
- Schwingen Sie beide Arme hin und her.
- Ziehen Sie beide Schultern nach oben in Richtung Ohren, bewegen Sie sie bewusst nach hinten, drücken Sie die Schultern nach unten weit weg von den Ohren und ziehen Sie sich nach vorn, sodass der Rücken etwas rund wird.

Ellenbogengelenke

- Reiben Sie die Ellenbogengelenke abwechselnd mit der ganzen Handfläche und schieben Sie die Haut der Gelenke mit allen Fingern hin und her.
- Strecken Sie die Arme nach außen und innen abwechselnd die Unterarme an und strecken sie wieder aus.
- Sie boxen mit beiden Armen abwechselnd nach vorn.

Handgelenke

- Reiben Sie mit kreisenden Handbewegungen außen über die Handgelenke (nicht am Puls) und schieben Sie die Haut der Gelenke mit allen Fingern hin und her. Streichen Sie jetzt mit der ganzen Handfläche über das innere Handgelenk.
- Strecken Sie die Arme aus und bewegen Sie die Hände abwechselnd in den Handgelenken nach oben und nach unten.
- Lassen Sie beide Hände in den Handgelenken abwechselnd in verschiedene Richtungen kreisen.
Bewegen Sie beide Hände in den Handgelenken abwechselnd nach rechts und nach links, mal in die gleiche Richtung, mal entgegengesetzt.

Fingergelenke

- Kneten Sie jeden Finger einzeln mit allen Fingern der anderen Hand durch und bewegen Sie ihn kreisend.
- Spreizen Sie alle Finger gleichzeitig und winkeln Sie sie im Wechsel an.

- Halten Sie nun mit der Fingerzange die linke Nasenseite (mit dem Ringfinger) zu und atmen Sie zwölfmal durch die rechte Nasenseite aus und ein. Stellen Sie sich dabei die Sonne und das Sonnenlicht auf Ihrer rechten Körperseite vor.

Wahrnehmung des inneren Reizes

- Zuerst reiben Sie die Hände fest aneinander, bis sie richtig schön warm sind. Nun legen Sie die warmen Hände nacheinander:
 - in den Lendenwirbelsäulenbereich,
 - auf den Schulter- und Nackenbereich,
 - auf die geschlossenen Augen.
- Nach jedem Bereich reiben Sie die Hände, um sie nochmals zu erwärmen.

Entspannung für die Augen

Scharfstellen

Setzen oder stellen Sie sich möglichst so, dass Sie Ihren Blick aus dem Fenster werfen können. Strecken Sie einen Zeigefinger lang und halten Sie ihn ca. 40 cm vor Ihrem Gesicht. Nun versuchen Sie, im Wechsel Ihren Blick auf die Ferne und dann wieder auf den Finger einzustellen.

Wandern

Ausgangspunkt ist der Blick auf den Zeigefinger. Wandern Sie mit Ihrem ausgestreckten Zeigefinger langsam nach rechts oben. Ihr Blick folgt dem Zeigefinger, ohne dass Sie den Kopf bewegen. Führen Sie den Zeigefinger in alle Richtungen, nach rechts unten, nach links oben, nach links unten. Als letzte Position richten Sie wieder den Blick geradeaus auf den Finger, die Augen schließen, den Finger aus dem Blickfeld nehmen und die Augen wieder öffnen.

3.5 Eine kleine Meditation

Für diese kleine Meditation nehmen Sie eine Tasse Tee oder Kaffee. Sie dürfen aber auch ein Stück Schokolade, ein Gummibärchen, ein Stück Apfel oder was auch Ihnen gerade gut anstelle eines Tees oder Kaffees genießen.

Treten Sie einen Moment aus Ihrer Geschäftigkeit heraus und geben Sie sich und Ihrem Geist wieder mehr Raum. Schalten Sie ganz bewusst für ein paar wenige Minuten vom Tun-Modus in den Sein-Modus. Machen Sie sich dazu zum Beispiel eine leckere Tasse Kaffee, und zelebrieren Sie den Augenblick. Genießen Sie jeden Schluck Ihres Kaffees mit voller Aufmerksamkeit. Riechen Sie den Duft, der aufsteigt, spüren Sie die Wärme, die durch die Tassenwand dringt. Lassen Sie das Aroma Schluck für Schluck auf der Zunge zergehen.

Dieses Werk ist Bestandteil der RAABE Materialien

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Es ist gemäß §60b UrhWissG hergestellt und ausschließlich zur Veranschaulichung des Unterrichts und der Lehre an Bildungseinrichtungen bestimmt. Die Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH erteilt Ihnen für das Werk das einfache, nicht übertragbare Recht zur Nutzung für den persönlichen Gebrauch gemäß vorgenannter Zweckbestimmung. Unter Einhaltung der Nutzungsbedingungen sind Sie berechtigt, das Werk zum persönlichen Gebrauch gemäß vorgenannter Zweckbestimmung herunterzuladen, zu speichern und in Klassensatzstärke auszudrucken. Jede darüber hinausgehende Nutzung sowie die Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags. Hinweis zu §§ 60a, 60b UrhG: Das Werk oder Teile hiervon dürfen nicht ohne eine solche Einwilligung an Schulen oder in Unterrichts- und Lehrmedien (§ 60b Abs. 3 UrhG) vervielfältigt, insbesondere kopiert oder eingescannt, verbreitet oder in ein Netzwerk eingestellt oder sonst öffentlich zugänglich gemacht oder wiedergegeben werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen. Die Aufführung abgedruckter musikalischer Werke ist ggf. GEMA-meldepflichtig. Darüber hinaus sind Sie nicht berechtigt, Copyrightvermerke, Markenzeichen und/oder Eigentumsangaben des Werks zu verändern.

Sie wollen mehr für Ihr Fach? Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 5.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Webinare und Videos
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung



Attraktive Vergünstigungen
für Referendar:innen mit
bis zu 15% Rabatt



Käuferschutz
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de