

Entspannung bei Aufregung / Stress / Nervosität

1. Kinesiologie: Entspannen

Wasser trinken

Ein Erwachsener braucht durchschnittlich 8 große Gläser Wasser. Bei körperlicher Aktivität, geistigen Anforderungen oder Stress erhöht sich der Wasserbedarf.

Der Atmung lauschen

Langsam ein- und ausatmen, dabei die Hände auf die Brust, an die Rippen und auf den Bauch legen. Wo kannst Du den Atem fühlen, was geschieht beim Einatmen und was beim Ausatmen?

Beim Atmen sollte sich der Brustkorb vergrößern und der Bauch ausdehnen. Wenn die Atmung oberflächlich ist und sich nur der Brustkorb etwas hebt, ist die Sauerstoffversorgung für das Gehirn eingeschränkt. Wenn der ganze Organismus natürlich atmet, so ist für intensiveres Denken reichlich Sauerstoff vorhanden

Gehirnknöpfe rubbeln (1. Hilfe bei Stress)

- ♦ Die Punkte befinden sich rechts und links des Brustbeins, unterhalb des Schlüsselbeins. Sie werden mit Daumen und Zeigefinger einer Hand massiert, während die andere Hand auf dem Bauch liegt. Dabei ruhig in den Bauch atmen.



Kopfhaltten

- ♦ Lege eine Hand mit der Handinnenfläche sanft auf die Stirn, so dass sie die Stirnbeinhöcker berührt
- ♦ Die andere Hand hält den Hinterkopf direkt am

Cook-Übung

- ♦ Der rechte Fuß wird auf das linke Knie gelegt. Die linke Hand umfasst das Fußgelenk, die rechte den Ballen. (Wir sitzen quasi in einer Acht.)
- ♦ Augen schließen, tief atmen. Beim Einatmen liegt die Zunge am Gaumen, hinter den Schneidezähnen, beim Ausatmen wird sie losgelassen.
- ♦ Ca. 30 - 60 Sek. halten.
- ♦ Arme und Beine jetzt entkreuzen. Die Fingerspitzen beider Hände berühren sich. Ein bis 2 Minuten tief weiteratmen.



Entspannung bei Aufregung / Stress / Nervosität

2. Klopfakupunktur: Entspannung

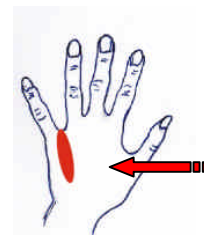
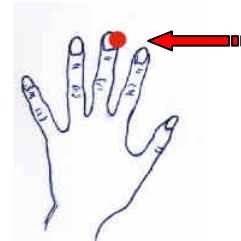
bei Aufregung und Nervosität

Durchführung:

- ◆ An die Situation denken
- ◆ Ca. 30 - 40 Sekunden den Mittelfinger der linken Hand mit dem Mittelfinger der rechten Hand beklopfen
- ◆ und während dessen die Affirmation sprechen
- ◆ Danach die „Rille“ zwischen Ringfinger und dem kleinen Finger mit Zeige-, Mittel-, Ringfinger und dem kleinen Finger der anderen Hand beklopfen (30 - 40 Sek.).

Affirmation:

- ◆ Ich liebe und glaube, vertraue, bin dankbar und mutig.
Ich bin entspannt.
Ich lasse los.
Ich fühle mich ruhig und entspannt



3. Ström-Punkte: Entspannung

Punkt 17: Entspannung

- ◆ Entspannt und unterstützt die Nerven
- ◆ Entspannt und klärt den Geist
- ◆ Entspannt den Schulterblattbereichs



Punkt 7: grundlegende Erneuerung/Reinigung/Entgiftung

- ◆ Entspannt
- ◆ Macht den Kopf frei
- ◆ Besonders bei Übernervosität und Hyperaktivität geeignet
- ◆ Hilft bei allen lebensbedrohlichen Situationen



Entspannung bei Aufregung / Stress / Nervosität

4. Finger-Yoga: Entspannung / Nervosität / Aufregung

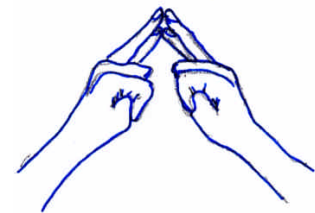
Entspannung - Loslass-Mudra

- ◆ Beide Zeigefinger gen Himmel strecken und aufeinander legen. Daumen überkreuzen sich, die anderen Finger sind verschränkt. Zwischen den Handflächen ist ein Hohlraum.
- ◆ Ca. 3 Minuten
- ◆ **Affirmation:**
Ich bin ruhig und entspannt.



Nervosität (Unruhe) z.B. bei Überforderung, Angst

- ◆ Beide Daumen der Hände in die Handflächen, Zeige- und Mittelfinger darüber.
- ◆ Ringfinger und kleine Finger beider Hände berühren sich an den Spitzen.
- ◆ Ca. 10 Minuten
- ◆ **Affirmation:**
Ich ruhe in mir selbst.
Ich bin unerschütterlicher Mut.
Meine Gedanken, Worte, Gefühle und Taten
sind im Gleichgewicht.



Stress: Antistress-Mudra

- ◆ Daumen aneinander legen und restliche Finger an die Daumenballen.
- ◆ Hände auf Magenhöhe halten, Unterarme waagrecht.
- ◆ Ruhig und tief atmen.
- ◆ Ca. 3 Minuten
- ◆ **Affirmation:**
Ich ruhe in mir selbst.
Ich bin ruhig und gelassen.

