

Mikrotipp Entspannung

Diese Übung können Sie fast überall zu jeder Zeit machen

Entspannen Sie sich spontan

- > Atmen Sie ganz langsam und tief durch die Nase ein.
- > Entspannen Sie sich dabei, so gut es geht, und zählen Sie zunächst beim Einatmen langsam bis fünf.
- > Versuchen Sie die Zeit des Einatmens nach und nach auf acht auszudehnen
- > Halten Sie den Atem an und denken Sie dabei "Ich bin ganz ruhig".
- > Atmen Sie ganz langsam durch den Mund aus und zählen Sie dabei ebenfalls zunächst bis fünf und später bis acht.
- > Wiederholen Sie die Folge "Einatmen - Luft anhalten - Ausatmen", bis Sie sich ruhig fühlen, jedoch mindestens fünfmal hintereinander.