

Entspannungstechniken für die Seele

Stefanie Juchmes-Simonis

Stefanie Juchmes-Simonis

- Geboren 1992
- Bachelor of Science 2018
- Entwicklerin bei MBS seit 2019
- Fortbildungen zum Hypnose- und Entspannungscoach 2022/2023
- Angehende Heilpraktikerin für Psychotherapie



STRESS

Woher kommt unser Stress



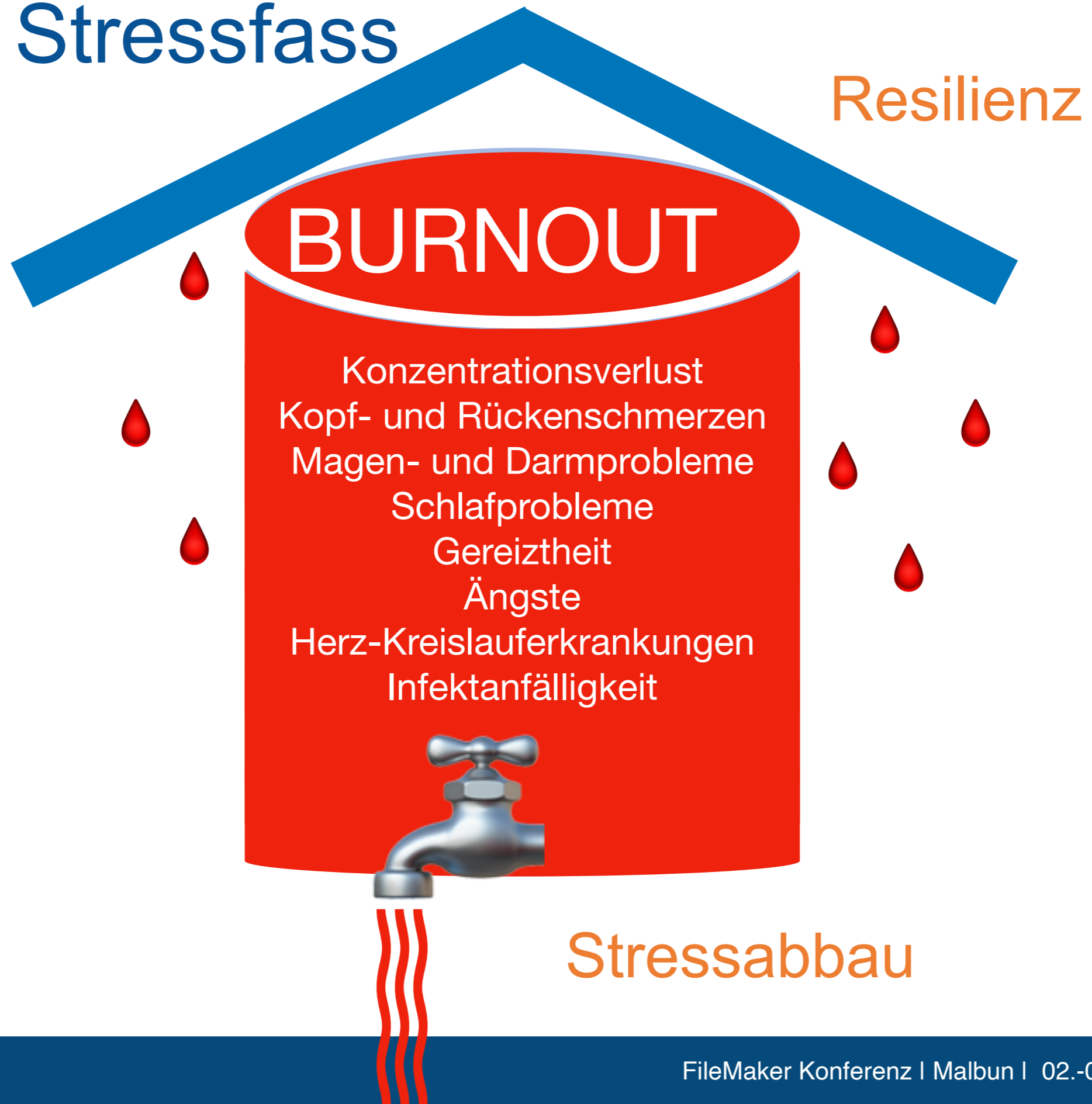
Ausschüttung von **Adrenalin** und **Cortisol**:

Atmung wird beschleunigt, Herzschlag erhöht sich, Muskeln spannen sich an,
Magen- und Darmaktivität wird heruntergefahren



Ausschüttung von **Adrenalin** und **Cortisol**:
Atmung wird beschleunigt, Herzschlag erhöht sich, Muskeln spannen sich an,
Magen- und Darmaktivität wird heruntergefahren

Unser Stressfass



Stressabbaumöglichkeiten

Aktive Verfahren:

Progressive Muskelentspannung

Atemübungen

Sport

Waldspaziergang

Yoga

Passiver Verfahren:

Mediation

Autogenes Training

Achtsamkeitsübungen

Traumreisen

Kontraindikationen

- Starke Depressionen
- Herz- oder Lungenerkrankungen
- Schizophrenie
- Bewegungseinschränkungen

Achtung!

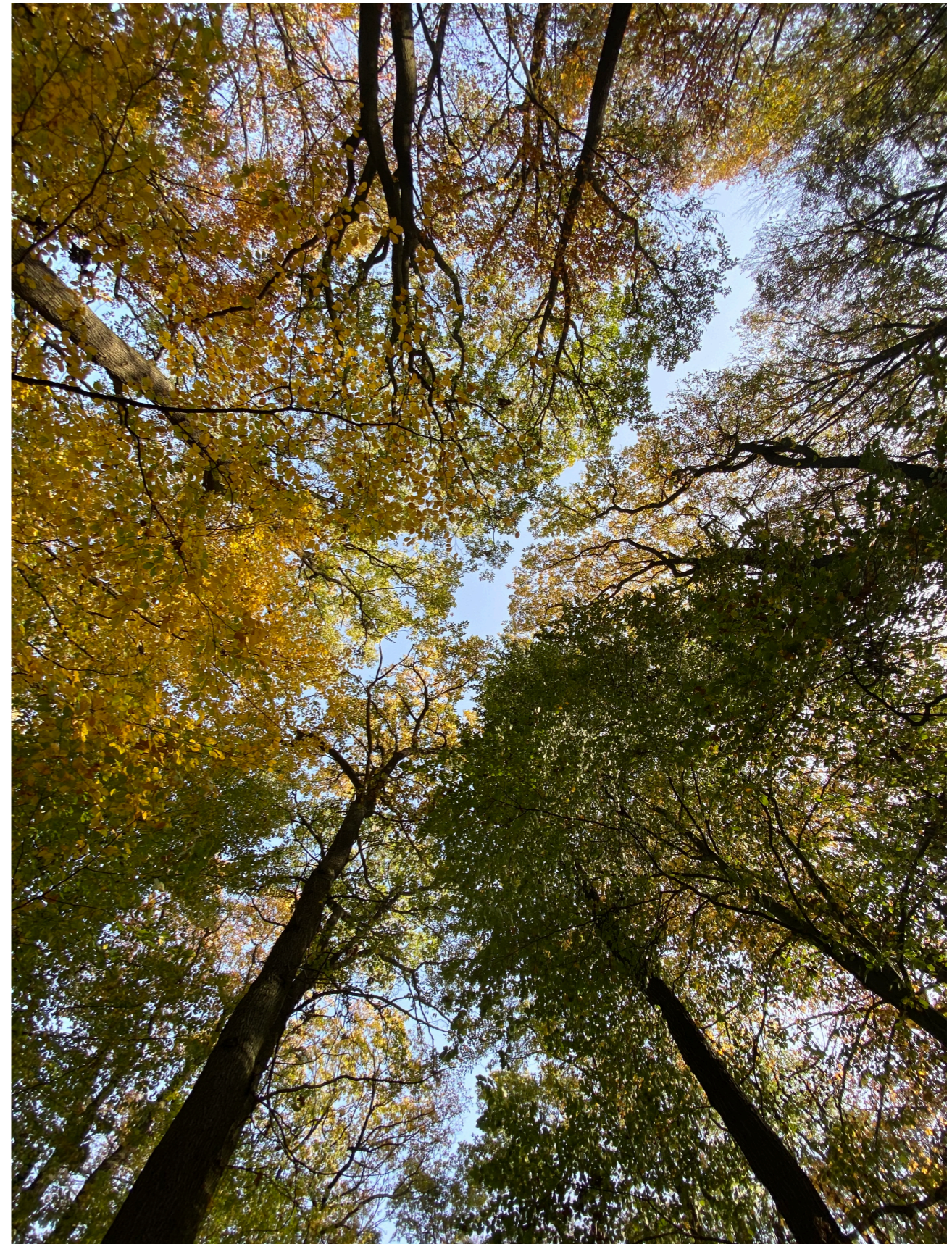
Trifft einer oder mehrere dieser Faktoren auf Sie zu,
sollte zuvor immer mit einem Arzt Rücksprache gehalten werden

Atemübung

Einatmen - Pause - Ausatmen
4 - 7 - 8

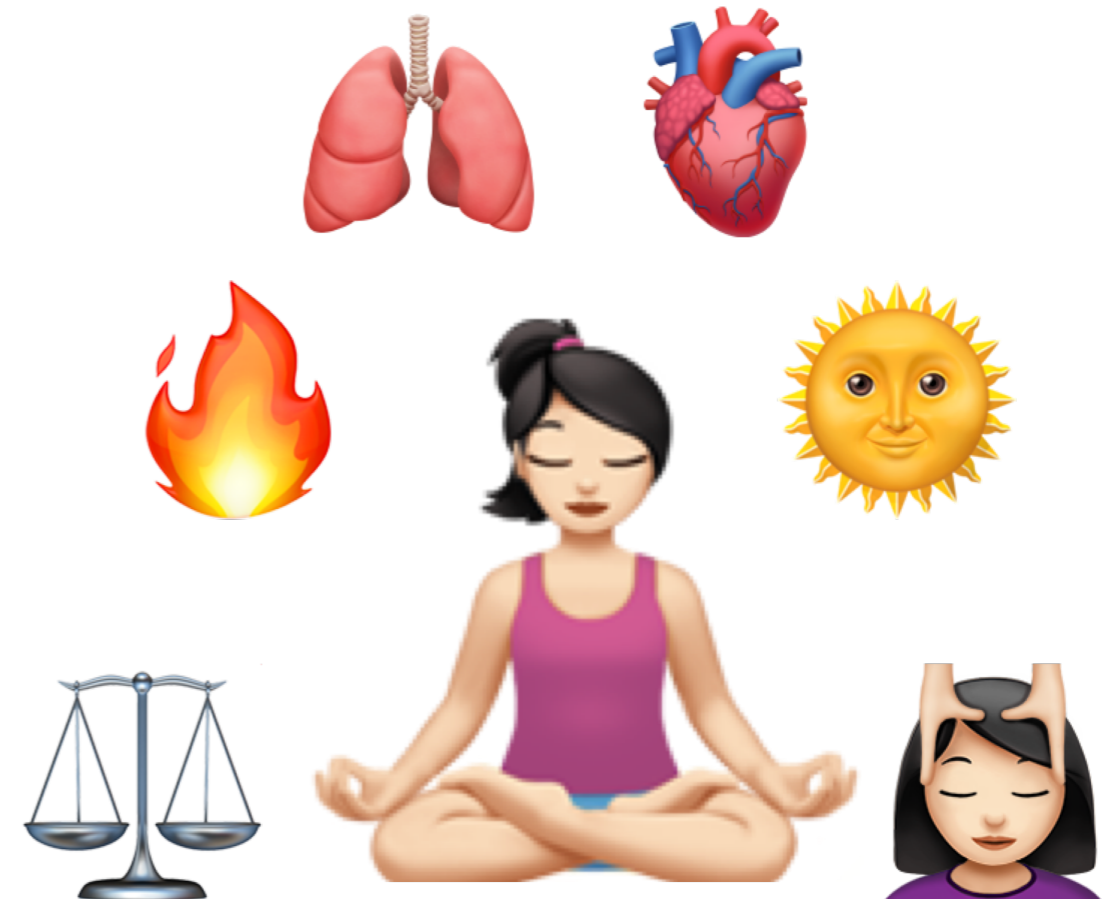
Autogenes Training

- Johannes, Heinrich Schultz (1884-1970)
- Technik aus der Hypnose heraus entstanden
- Aufgeteilt in insgesamt 6 Übungen
- Autogen = Selbstständig



Die 6 Übungen im Überblick

- Schwereübung
- Wärmeübung
- Atemübung
- Herzübung
- Solarplexus- (Bauch) Übung
- Kopfübung



Autogenes Training

Unsere Arme werden schwer

Wenn Sie gerne mit mir weiter üben
möchten:



<https://www.youtube.com/watch?v=NY4ZQ3pGUll&t=107s>

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

- Edmund Jacobson
(1888-1983)
- Entspannung durch bewusstes Anspannen und loslassen von Muskelgruppen
- Muskelgrundspannung soll so gesenkt werden
- Einzelne Übungen können auch z.B. bei Schmerzen weggelassen werden, die Reihenfolge sollte aber eingehalten werden
- Atmen nicht vergessen



Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Im sitzen

Zehen greifen

- Als ob ein kleiner Gegenstand mit den Zehen gegriffen würde
- Das Gesäß bleibt entspannt



Zehendrücken

- Zehen Aufstellen
- Fußrücken und Schienbeine auf einer Linie
- Oberkörper ist grade aber entspannt



Ferse in den Boden

- Füße mit der Ferse aufstellen
- Zehen zu den Schienbeinen anziehen



Beine ausgestreckt

- Beine nach vorne strecken
- Knie durchdrücken
- Rücken bleibt entspannt



Der Bauch

- Bauch rausstrecken
(rund machen)
- Rücken bleibt gerade aber
entspannt



Anspannen der Gesäßmuskulatur

- Gesäß anspannen
- Anspannung in die Oberschenkel mitnehmen
- Schultern unten lassen



Runder Rücken

- Rücken rund machen (Katzenbuckel)
- Nackenmuskulatur dabei entspannen
- Kopf locker hängen



Schultern nach unten und hinten

- Schultern nach unten ziehen
- Dann Schultern nach hinten bewegen
- Unterarme dabei nicht anspannen
- Kopf bleibt gerade



Schultern nach vorne

- Schultern nicht hoch ziehen
- Bewegung muss nur klein sein



Schultern hochziehen

- Schultern bewusst hochziehen und nach der Wartezeit abrupt loslassen
- Achtung! Bei Schulter- und Nackenproblemen besser weglassen



Gesicht anspannen

- Züge gegen den Gaumen pressen
- Lippen zusammenpressen
- Stirn runzeln
- Nase rümpfen



Hände und Oberarme anspannen

- Hände vor dem Körper zu Fäusten ballen
- Oberarme anspannen



Alle Muskelgruppen gleichzeitig anspannen

- Alle Muskelgruppen die wir bisher angespannt haben einmal komplett zusammen anspannen

Zurück zum Anfang

Probieren geht über studieren

Stressabbau als Türöffner

- Denken Sie an sich und Ihre Mitarbeiter
- Präventionskurse sind oft Förderungsfähig





Vielen Dank für eure Zeit

Vielen Dank unseren Sponsoren

