

## Wackeln Sie mit den großen Zehen

Eine simple Übung zur Stressbewältigung:

Zahlreiche Menschen machen den „Zehenwackler“ bereits unbewusst in Stresssituationen. Mit dem Zehenwackeln können Sie in belastenden Situationen sofort eine **psychische und physische Entspannung** erreichen. Denn um die Zehen zu bewegen, muss Ihr Gehirn etwas von seiner durch den Stress geblockten Energie abzwacken. Zudem wird durch die Zehenbewegung die Muskelanspannung bzw. die häufig unbewusste, stressbedingte Muskelstarre gelöst.

Und ein weiterer Vorteil: Es fällt nicht auf, wenn Sie in den Schuhen mit den Zehen wackeln. Probieren Sie es aus!



Zeitblüten

## Eine Steigerung der entspannenden Wirkung

Im Folgenden stelle ich Ihnen noch drei Möglichkeiten vor, die Sie mit dem Zehenwackler kombinieren können, um die entspannende Wirkung zu erhöhen:

### 1. Der Zehenwackler in Kombination mit einer Atemübung

Dass **Atemübungen** eine entspannende Wirkung haben, ist hinlänglich bekannt. Warum also nicht gleich zwei Entspannungstechniken (Zehenwackeln und Atemübung) miteinander kombinieren? Bitte schön:

1. Heben Sie die großen Zehen dreimal nach oben und unten, atmen Sie dabei ein.
2. Halten Sie für die Dauer von drei „Zehenhebern“ die Luft an.
3. Atmen Sie anschließend doppelt so lange langsam aus – also sechs „Zehenheber“ lang.

Die Anzahl der Zehenheber für die Ein-/Ausatmen-Abfolge können Sie variieren, bis Sie den idealen Zyklus gefunden haben. Aber immer darauf achten, dass es zu keiner Anstrengung führt. Denn Sie wollen ja nicht An-, sondern Entspannung erreichen.

Stellen Sie sich **beim Einatmen vor, dass Sie einen wohltuenden Duft aufsaugen**, der dann Ihren ganzen Körper durchströmt. Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch, atmen Sie tief in den Bauch hinein und nehmen Sie diese Atmung bewusst wahr. Und **beim Ausatmen stellen Sie sich vor, wie Sie eine Kerze ausblasen** oder in eine Pustebume pusten.

### 2. Der Zehenwackler in Kombination mit einer Affirmation

Eine Affirmation ist vereinfacht ein selbstmotivierender Satz, den Sie (verbal oder gedanklich) mehrmals wiederholen, um beispielsweise einen gewünschten Zustand zu erreichen.

Während Sie mit den Zehen wackeln, wiederholen Sie in Gedanken mehrmals z. B. folgenden Affirmationssatz:

- Ich werde entspannter und entspannter.
- **Ich werde entspannter** und entspannter.
- ...

Natürlich können Sie auch selbst einen Satz formulieren, der Ihnen guttut.

### 3. Der Zehenwackler in Kombination mit dem Däumchendreher

Um weitere durch die herausfordernde Situation vom Gehirn „geblockte Energie“ abzuleiten, können Sie den Zehenwackler mit einer zusätzlichen Bewegungsübung kombinieren:

Während Sie mit den Zehen wackeln, **drehen Sie gleichzeitig die Daumen**. Also die restlichen Finger ineinander verschränken, während die freien Daumen sich um einander drehen. Nach Belieben können Sie auch die Drehrichtung wechseln.

## Fazit

Ob den alleinigen Zehenwackler oder in Kombination mit den vorgestellten weiteren Möglichkeiten – probieren Sie alle aus.

Haben Sie dann Ihre(n) Favoriten gefunden, steht Ihnen damit ein **effektives „Entspannungswerkzeug“** zur Verfügung, auf das Sie immer in herausfordernden Situationen – beispielsweise um ein Blackout zu überwinden, in einer Prüfungssituation zu entkrampfen, das Gedankenkarussell zu stoppen, Stress abzubauen – zurückgreifen können oder auch nur, um zwischendurch einen wohltuenden Entspannungsmoment einzulegen.

## Der Blick in die Ferne

Eine Entspannungsübung für den Arbeitsplatz im Büro:

Durch die Arbeit am Computer ist der Blick ständig auf den Bildschirm fokussiert. Wenden Sie Ihren **Blick regelmäßig weg vom Bildschirm Richtung Fenster** und suchen Sie sich einen Punkt in der Ferne.

Was ist das Weitesten, das Sie mit bloßem Auge erkennen können? Wandern Sie mit den Augen den Horizont entlang. Das wirkt beruhigend und entspannt auch die Augen.



Entspannungsblick: Mit den Augen den Horizont entlangwandern ...

## Eine Minute lang grinsen

Ein Lächeln und das Lachen haben eine große entspannende Wirkung. Denn beim Lächeln oder Lachen **drückt der Gesichtsmuskel zwischen Wange und Auge genau auf den Nerv, der unserem Gehirn eine positive Stimmung signalisiert.**

Deshalb: Unabhängig davon, ob es einen Grund zu lächeln gibt oder nicht – auch ein gekünsteltes Lächeln (**mind. eine Minute!**) hat die gleiche positive Wirkung. Es mag Ihnen vielleicht seltsam anmuten, wenn Sie eine Minute grinsen, aber dadurch steigt Ihre Stimmung und Sie entspannen.

Grinsen – und wo? Beispielsweise morgens im Bett, bevor Sie aufstehen, vor dem Badezimmerspiegel, in einem abgeschlossenen Raum (WC), unter der Dusche, im Auto bei der Fahrt zur Arbeit, ... Machen Sie die Grinsekatz! :-)



Mind. 1 Minute lang grinsen

## Bäumchen rüttele und schüttele dich

Wer im Stress ist oder den ganzen Tag im Büro sitzt, und das über einen längeren Zeitraum, verspannt sich leicht. Der Nacken, die Schultern, der Rücken – Verspannungen, die sogar zu Schmerzen führen können.

Um solchen **Verspannungen vorzubeugen**, gilt es, diese Körperpartien wieder zu ENTspannen. Und das gelingt mit folgender Übung.

Sicher kennen Sie auch das grimmsche Märchen „Aschenputtel“. In diesem Märchen rief Aschenputtel unter dem Haselbaum: „Bäumchen, rüttele dich und schüttele dich, wirf Gold und Silber über mich.“ Machen Sie es dem Bäumchen nach.

1. Stellen Sie sich gerade hin.
2. Eine Uhr sollten Sie im Blickfeld haben.
3. Dann beginnen Sie, ganz locker auf der Stelle zu hüpfen.
4. Beim Hüpfen schütteln Sie gleichzeitig Ihre Körperpartien und Muskulatur durch: Rückenmuskulatur, Schultern, Arme, Hände – wie der Baum beim Aschenputtel.
5. Machen Sie das etwa eine Minute lang.
6. Dann kreisen Sie ganz langsam den Kopf, von links nach rechts. Wieder eine Minute lang.
7. Nun eine weitere Minute hüpfen und schütteln.
8. Dann noch eine Minute den Kopf in die andere Richtung kreisen.
9. Und dann kommt die Abschlussminute. Eine Minute wieder hüpfen, rütteln und schütteln.

Das sind in etwa fünf Minuten, in denen Sie Verspannungen aus Ihrem Körper schütteln und damit Schmerzen vorbeugen. Und fünf Minuten sollten sich eigentlich immer abzwacken lassen – auch in einem hektischen Alltag.

Aber auch wenn Sie sich nur eine Minute lang schütteln und rütteln, ist das eine Wohltat für den verspannten Körper.



Verspannungen entspannen:  
Bäumchen rüttele und schüttele dich

#### Entspannungsübung 5

## Zwei Minuten

Der Name sagt schon alles: Diese Beruhigungsübung lässt Sie in zwei Minuten „runterkommen“ und bremst den stressigen Gedankenfluss.

1. Halten Sie Ihre Hände vor Ihr Gesicht und schließen Sie dann die Augen. Holen Sie eine schöne Erinnerung in Ihre Gedanken. Das können Bilder vom letzten Urlaub oder andere Ereignisse und Erlebnisse sein, die in Ihnen positive Emotionen wecken.
2. Atmen Sie dann tief ein, so dass sich der Bauch wölbt (Bauchatmung). Luft anhalten und wieder langsam ausatmen. Machen Sie das Ganze etwa fünf Mal.
3. Nachdem Sie nun Ihre Gedanken Richtung „angenehm“ ausgerichtet haben und die Atmung ruhiger geworden ist, ziehen Sie Grimassen hinter Ihren Händen. Durch diese „Gesichtsmuskelübung“ – nichts anderes sind hier die Grimassen – werden durch Stress verspannte Gesichtsmuskelpartien entspannt und diese Lockerung bewirkt auch einen positiven Effekt auf den restlichen Körper.
4. Nach einigen Grimassen kneten Sie noch Ihren Nacken kräftig durch. Auch im Nacken nisten sich bei Stress häufig Verspannungen ein.

Diese Entspannungsübung nimmt etwa zwei Minuten in Anspruch, ist effektiv und kann auch in einem stressigen Arbeitstag eingeschoben werden.

#### Entspannungsübung 6

## Nackenmassage

Bildschirmarbeit führt häufig zu einem verspannten Nacken. Gönnen Sie sich zwischendurch eine Nackenmassage.

Gehen Sie dabei am besten so vor:

1. Sitzen Sie ganz locker auf Ihrem Stuhl.
2. Lassen Sie dann den Kopf entspannt hängen.
3. Greifen Sie mit den Händen auf den jeweiligen Schulterbereich.
4. Beginnen Sie sanft von den Schultern bis zum Nacken hin zu massieren und zu kneten.
5. So lange, wie es Ihnen angenehm ist.
6. Dann lassen Sie die Hände hängen.
7. Machen Sie zur weiteren Lockerung noch ein paar Kreisbewegungen mit dem Kopf.

Diese Übung regelmäßig angewendet beugt Verspannungen mit allen daraus resultierenden Schmerzen vor.

## Entspannungsübung 7

# Auspowern

Vielleicht verbringen Sie auch den größten Teil Ihrer Arbeit am Schreibtisch. Dann kommt die Bewegung in der Regel zu kurz.

Versuchen Sie Folgendes:

Wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen, machen Sie Liegestützen oder springen Sie auf der Stelle mit nach oben schwenkenden Armen, **bis Sie nicht mehr können**. Dann eine kurze Pause und das Gleiche noch einmal. Nachdem Sie richtig ausgepowert sind, legen Sie sich irgendwo hin und schließen Sie die Augen.

Spüren Sie Ihre Muskeln, die sich entspannen. Die Gedanken werden ruhiger. Ein wohliges Gefühl der Entspannung durchströmt Ihren Körper.

Mit diesem **Auspowern und dem nachfolgenden Ruheliegen** tun Sie nicht nur etwas für Ihre Entspannung, sondern auch für Ihre Fitness und somit auch für die Gesundheit.

## Entspannungsübung 8

# Atemübung 2: Anspannung und Entspannung

Auch eine hervorragende Atemübung, um blitzschnell zu entspannen:

1. Während Sie langsam einatmen, spannen Sie so viele Muskeln wie möglich an.
2. Halten Sie dann kurz die Luft an.
3. Dann langsam ausatmen und alle Muskeln wieder entspannen.

Durch dieses Anspannen der Muskeln wird Blut in die Gefäße gepumpt. Wenn Sie dann die Muskeln wieder lockern, werden die Gefäße erweitert und es fließt dann mehr Blut. Das führt zu einem Gefühl von wohliger Wärme und angenehmer Schwere.

Nachdem Sie etwa fünf Mal diese An- und Entspannung in Kombination mit langsamem Ein- und Ausatmen durchgeführt haben, bleiben Sie noch etwa ein, zwei Minuten mit geschlossenen Augen ruhig sitzen bzw. liegen.

Spüren Sie die Wärme in Ihrem Körper. Denken Sie an etwas Schönes. Das können angenehme Erinnerungen sein, die Sie sich ins Gedächtnis rufen, oder Sie wandern mit Ihren Gedanken an schöne Plätze.

Atmen Sie dabei ruhig weiter, ohne bewusst an die Atmung zu denken.

Wenn Sie mit Ihrer Gedankenreise fertig sind, strecken und recken Sie sich langsam. Einmal richtig gähnen und schon haben Sie neue Energie.

## Entspannungsübung 9

# Shiatsu to go

Wenn Sie unterwegs sind und ohnehin kaum Zeit haben, da Ihr Terminplan Sie scheinbar zu jagen scheint, kann Shiatsu to go ein kleiner und schneller Entspannungshelfer sein.

1. Legen Sie hierzu Ihren rechten Mittelfinger zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand (oben Zeigefinger, unten Daumen).
  2. Die beiden Finger der linken Hand massieren nun den unteren Rand des Mittelfingernagels. Zählen Sie bis 15 und wechseln Sie die Hände.
- Führen Sie diese Übung zwei Mal komplett durch.

## Entspannungsübung 10

# Spannung entspannen

Diese Entspannungsübung gegen Stress lässt sich ebenso **jederzeit zwischendurch** sowohl im Sitzen als auch im Stehen durchführen. Wenn Sie die Möglichkeit finden, diese im Liegen durchzuführen, umso besser.

1. Atmen Sie einige Male tief durch.
2. Spannen Sie dann Ihren Körper an – alle Körperpartien, alle Muskeln, die Sie bewusst beeinflussen können. Steigern Sie diese Spannung, soweit es Ihnen möglich ist.
3. Halten Sie diese Körperspannung etwa eine halbe Minute lang.
4. Dann ENTspannen Sie Ihren Körper.
5. Die gleiche Abfolge ein weiteres Mal.
6. Abschließend wieder mehrmals tief durchatmen.

Diese **Wechselwirkung von Spannung und Entspannung** der Muskelpartien bewirkt eine wohlige Wärme und ein angenehmes Schweregefühl im Körper. Mit dieser Blitz-Entspannungsübung können Sie innerhalb kürzester Zeit Ruhe und neue Energie tanken.

## Entspannungsübung 11

Atemübungen sind hervorragend zur Entspannung und damit zur Stressbewältigung geeignet. Sie können die Atemübungen auch **als Vorbereitung für weitere Entspannungsübungen** nutzen.

# Atemübung: Atemzüge zählen

Der Atemtechnik-Klassiker:

1. Zählen Sie beim Ein- und Ausatmen. Beispielsweise fünf Sekunden lang ein- und fünf Sekunden lang ausatmen. Hier geht es nicht darum, einen Rekord aufzustellen. Vielmehr geht es um das gleichmäßige rhythmische Atmen. Das Einatmen sollte durch die Nase erfolgen, das Ausatmen durch den Mund.
2. Stellen Sie sich beim Einatmen vor, dass Sie **einen wohltuenden Geruch aufsaugen**, der dann Ihren ganzen Körper durchströmt. Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch, atmen Sie tief in den Bauch hinein und nehmen Sie diese Atmung wahr. Und **beim Ausatmen stellen Sie sich vor, wie Sie in eine Pusteblume pusten oder eine Kerze ausblasen**.

Versuchen Sie, sich langsam zu steigern. Von Sitzung zu Sitzung. Aber immer darauf achten, dass es zu keiner Anstrengung führt. Denn Sie wollen ja nicht An-, sondern Entspannung erreichen.



(Quelle: <https://www.zeitblueten.com/news/entspannungsuebungen/>)