



## Entspannungselemente im Seminar Machen Sie es sich bequem... Karina Müller

**Für uns als TrainerInnen ist die Seminartätigkeit Arbeitsalltag. Für unsere Teilnehmenden sticht der Besuch eines Seminars oftmals aus dem täglichen Arbeitsalltag heraus. Die Themen, das Miteinander und letztendlich vielleicht auch das Bestehen vor den BerufskollegInnen kosten Aufmerksamkeit und Energie. Themen wie Stress, Reizüberflutung, ständig steigende Anforderungen und Burnout sind in aller Munde, auch bei unseren TeilnehmerInnen. Vielfach fühlen wir uns gestresst und der Alltag lässt scheinbar wenig Raum etwas dagegen zutun...**

### Nutzen oder Zeitverschwendung?

Entspannungsübungen sind mehr als eine kleine Abwechslung: sie bieten einen spürbaren und messbaren Erholungseffekt, unterstützen dabei sich zu zentrieren und sich selbst wahrzunehmen, verbessern das Körpergefühl und leisten ihren Beitrag zur Stärkung der Ich-Kräfte, der persönlichen Kompetenz.

Im Rahmen einer Entspannungsübung nähern Sie sich der vegetativen Gesamtschaltung an, dem Umschalten des Körpers auf den Regenerierungsmodus. Diese Umschaltung ist das Ziel einer Entspannungsübung oder -methode.

In der Tagesaktivität bietet der Sympathicus, als Teil des vegetativen Nervensystems, die Möglichkeit Leistungsvermögen und -bereitschaft, physisch und psychisch aktiv zu halten: die Pupillen sind geweitet, Blutdruck, Herz- und Atemfrequenz, wie auch der Muskeltonus sind höher – der Motor läuft.

Die für eine kurzfristig hohe Tatkräft unbrauchbaren Anteile wiederum sind gedrosselt. Somit ist die Arbeit der Tränendrüsen reduziert, der Darm verlangsamt, die Nierentätigkeit reduziert usw. In einem entspannten Zustand verkehren sich diese Abläufe und leiten so die vegetative Gesamtschaltung, den Regenerationsprozess ein. Stress und auch Schmerzen verlieren die vegetative Grundlage und verringern sich.

Das Körpersystem ist so angelegt, dass sich der Mensch nach einer gewissen Zeit der Leistung Regenerationszeit erlaubt. Bleibt diese Erholung dauerhaft aus, entstehen Schäden, physischer und psychischer Natur und Leistungsmöglichkeiten bauen sich ab.

### Ist Entspannung für jeden Menschen geeignet?

Viele Menschen müssen erst wieder lernen Ruhe zu erleben. Wenn sich der Entspannungszustand sehr konträr zum sonstigen Spannungserleben anfühlt oder wenn (unbewusst) ein Kontrollverlust befürchtet wird, kann es anfangs zu Unwohlsein oder Unruhe kommen.

Auch Kontraindikationen zur (Tiefen-) Entspannung gibt es: Menschen mit verschiedenen psychischen Erkrankungen sollten ausschließlich in therapeutischer Begleitung Entspannung erlernen. Bei Menschen mit psychotischen Episoden, multiplen Störungen, Traumatisierungen und schweren Depressionen kann es zu Auffälligkeiten

und / oder Verschlechterung des Krankheitsbildes kommen. Es ist anzuraten in größeren Gruppen mit wahrscheinlich vielen unbekannteten TeilnehmerInnen zu kurzen und aktiven Übungen zu greifen, die keine längere meditative Versenkung zum Ziel haben.

| Sympathicus<br>(Tagesaktivität)   | Parasympathicus<br>(Regeneration)                             |
|---|---|
| Tränenflüssigkeit verringert<br>(auf Dauer: trockene Augen)   | Tränenflüssigkeit erhöht                                      |
| Speichelflüssigkeit verringert<br>(auf Dauer: mangelnde Vorverdauung von Kohlenhydraten)            | Speichelflüssigkeit erhöht                                    |
| Darmaktivität herabgesetzt<br>(auf Dauer: Darmträgheit)   | Darmaktivität beschleunigt                                    |
| Magensäure gesteigert<br>(auf Dauer: Sodbrennen)  | Magensäure herabgesetzt                                       |
| Blutgerinnungsfaktor gesteigert, Durchblutung vermindert<br>(auf Dauer: höheres Schlaganfallrisiko) | Blutgerinnungsfaktor herabgesetzt und Durchblutung gesteigert |
| Herzfrequenz erhöht (auf Dauer: Belastung des Herz-Kreislaufsystems)                                | Herzfrequenz herabgesetzt                                     |

### Tipps und Tricks

Musik und bildhafte Verfahren (Imaginationen und Phantasie Reisen) tiefen – das bedeutet eine tiefere, entspannendere Erfahrung für Menschen, die gut auf Entspannung ansprechen und weniger angenehme Erfahrungen für Menschen, die den Entspannungszustand noch unangenehm finden.

Wagen Sie sich, nach vorheriger Ankündigung, in der Anleitung von Entspannungs- und auch Imaginationsübungen Ihre TeilnehmerInnen zu duzen. Das „Sie“ ist ein Zivilisationskonstrukt und dem Unterbewusstsein nicht voll zugänglich. Sie erreichen die unbewusste Ebene in uns eher mit einem „Du“. Gehen Sie einfach nach der Übung in das „Sie“ als Ansprache zurück.

Nach einer Entspannungsübung ist die sog. „Rücknahme“ unbedingt erforderlich. Leiten Sie die Teilnehmenden an sich zu strecken und tief zu atmen. So schließen Sie unangenehme Nebenerscheinungen, wie Kopfweh aus und verstärken den Frischeeffekt.

### Kurze Übungen für den Seminaralltag:

- Atme durch die Nase ein und vollständig durch den Mund aus. Erweitere dann das Atmen bis in den Bauchbereich, so dass sich die Bauchdecke mit dem Einatmen nach vorn wölbt, zur Entlastung des Kreislaufs.
- Atme vollständig durch den Mund aus und halte den Atem nach dem Ausatmen (!) an. Nun strecke Dich kraftvoll mit nach oben gestreckten Armen. Erst mit dem gleichzeitigen Einatmen führst Du die Arme zurück. Die Übung erfrischt und sie entspannt die Zwerchfellmuskulatur, die in Stresszeiten besonders gespannt ist.
- Atme tief ein und halte nach dem Einatmen (!) den Atem an. Nun streiche Deinen oberen Bauchbereich behutsam aus, massiere dann mit den Fingerspitzen die Brustmuskulatur und klopfe nun mit den Handflächen mehrmals kraftvoll den Brustbereich ab. Dann atme kraftvoll und hörbar aus. Diese Übung erweitert das Brustvolumen und löst Spannungen im Zwerchfell- und Brustbereich. Eine Übung, die sich besonders eignet nach einer Zeit des längeren Sitzens.
- Eine Übung um sich präsent zu fühlen: bewusstes achtsames wertfreies Wahrnehmen - Wie sitze ich? Wie fühlen sich der Stiff an und das Getränk in meinem Mund? Ich nehme wahr, dass mein Atem strömt...
- Zum kurzen Ausblenden: Die Gedanken wandern zu einem Moment an dem Du Dich wohl fühltest (Erfolg, Glück, Entspannung oder einen anderen Zustand genossen hast). Diesen Zustand erinnerst Du, versetzt Dich in ihn hinein: Wie hat es sich angefühlt? Wie ist Dein Gesichtsausdruck in diesem Moment? Nimm das gute Gefühl mit in den restlichen Tag!
- Das bewusste Gähnen ist mehr Entspannung als Unhöflichkeit: die Muskulatur kontrahiert und durchblutet danach stärker, Sauerstoff wird in hohem Maße zugeführt und Stoffwechselprodukte abgeben, die Tränenflüssigkeit wird gesteigert und die Augen befeuchten sich.

Probieren Sie diese kurzen Übungen aus und vielleicht kommen Sie und Ihre TeilnehmerInnen auf den Geschmack!

Wie halten Sie es selbst mit der Entspannung in fordernden Zeiten? ...

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen!

### Karina Müller

arbeitet seit über 20 Jahren erfolgreich selbstständig als Coach und Trainerin. Sie ist Coach, Business-Coach und Lehrcoach, Entspannungspädagogin, Mediatorin und NLP-Master. Zahlreiche Fortbildungen und Lizenzierungen in verschiedenen Bereichen, wie Kommunikation, gewaltfreie Kommunikation, Aufstellungsarbeit runden ihre Tätigkeit ab. 1999 gründete sie das Institut -praxis- indem sie u.a. vielfältige Ausbildungen (bspw. zum Entspannungspädagogen, Trainer für Stressmanagement, Coach und Konflikttrainer) anbietet. Nach dem Motto „Wenn Muster durchbrochen werden, entstehen neue Welten“ begleitet sie Unternehmen, Organisationen, Teams und Einzelpersonen und ist besonders gefragt in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Führungskräfte Training und Burnout-Prävention.

Institut -praxis-  
Karina Müller  
Biesenkamp 20, 44575 Castrop-Rauxel  
Tel. 02305.12055  
info@institut-karina-mueller.de  
www.institut-karina-mueller.de