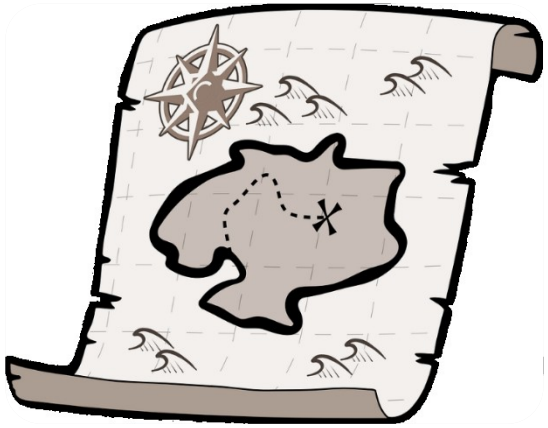
Deutsche Rentenversicherung Bund

Auf Schatzsuche - Entspannung als Ressource

Vortrag der Gesundheitspädagogik des DRV-Bund Reha-Zentrums Utersum

Inhalt

1. Was ist Entspannung
2. Entspannung als Schatz
3. Individuelle Wege zur Entspannung
4. Unser Entspannungsprogramm:
   - Aktivprogramm
   - Freizeit
5. Achtsamkeit als Basis
6. Entspannung im Alltag
7. 8 Gebote des Genießens
8. Übungen AB: Schatzsuche



1. Was ist Entspannung?

Deutsche Rentenversicherung Bund

- **Definition:**

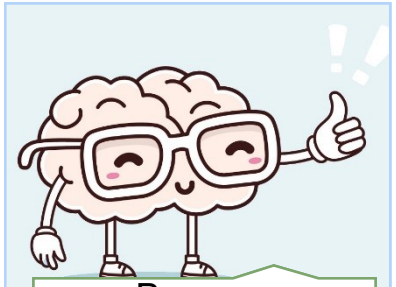
  „Kurzfristiger oder langanhaltender seelisch-körperlicher Zustand mit einer geringen Aktivierung, die sich durch Ruhebedingungen, Wohlbefinden und aktive Entspannung auszeichnet.“

- **Wirkung:**
  - Kurzfristig oder langfristig
  - Abwesenheit / Verringerung von seelischen und körperlich Druck, Anspannung und Belastungen
  - Erleben von emotionaler, geistiger und körperlicher Beruhigung und Gelöstheit

2. Entspannung als Schatz

Deutsche Rentenversicherung Bund

„Stresspuffer“ – Innerer Akku wird aufgeladen



Bessere Konzentrations-fähigkeit

Mehr Gelassenheit

Burnout-Prävention

Verbesserter Schlaf

Senkt Blutdruck

Senkt Muskelspannung

Mehr Lebensqualität

3. Individuelle Wege zur Entspannung

Deutsche Rentenversicherung Bund

Kontakte und Geselligkeit

- Freunde, Bekannte und Verwandte treffen, etwas unternehmen, telefonieren
- Vereine, Gruppen, Ehrenamt, …

Hobbies

- Fotografieren, musizieren, töpfern, malen, kochen, singen, stricken, …
- Heimwerken, Garten, angeln, …

Kultur und Bildung

- Konzert, Theater, Kino, Sportveranstaltung, Ausstellung, Museum, …
- Vortrag anhören, Buch lesen, VHS-Kurs, Fremdsprache lernen, …

Sport und Bewegung

- Spazieren, wandern, joggen, Radfahren, Skilaufen, Gymnastik, Walking, Ballsport, …
- Wassersport, Krafttraining, Ausdauertraining

Natur und „passiv“ sein

- Im Gras liegen, Tiere beobachten, Barfuß laufen, Sonne tanken, Sonnenuntergang / Sterne beobachten, Kräuter sammeln, Aussicht genießen,
- Sauna, Musik hören, ein Bad nehmen, Massage, die Füße hoch legen, Kaffee / Tee trinken

4. Unser Entspannungsprogramm

Deutsche Rentenversicherung Bund

Aktivprogramm

- **„Klassisch“**
  - Traumreise
  - Body-Scan
  - Autogenes Training (AT)
  - Progressive Muskelentspannung (PMR)
  - Qi Gong
  - Yoga

- **Aktiv**
  - Bogenschießen
  - Stretch & Relax
  - Nordic Walking
  - …

- **Kreativ**
  - Musizieren, Gestalten, Entspannungsmalen

Freizeit

- Insel: Natur & Kultur
- Soziale Kontakte: Alte & neue
- …

Grundvoraussetzungen

Deutsche Rentenversicherung Bund

- **Ort:**

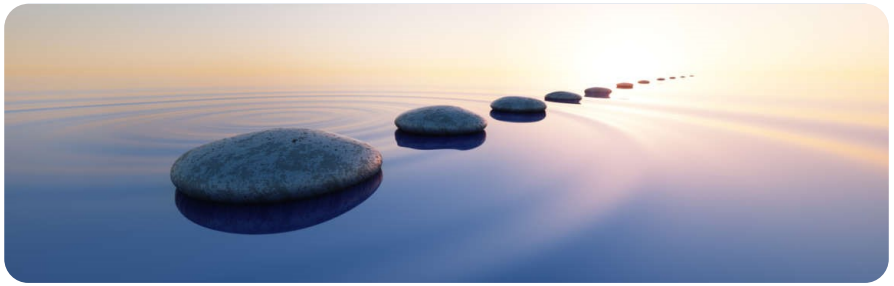
Ruhige Atmosphäre, angenehme Zimmertemperatur,
Schutz vor Störungen und Unterbrechungen

- **Haltung:**

Entspannte Sitz- oder Liegeposition einnehmen

- **Rahmenbedingungen:**

Alle körperlichen Grundbedürfnisse vorher erfüllen,
möglichst ruhigen Zeitpunkt finden (entspannen ist ein Lernprozess),
bequeme Kleidung



Entspannung ist sehr individuell!

Traumreise

- Gedankliche Reise in eine angenehme, oft vertraute Situation
- Führung durch sprachliche Ansage
- Hintergrundmusik möglich

Body-Scan

- Angeleitete Körperreise
- Lenkung der Aufmerksamkeit
- Schulung der Körperwahrnehmung

Autogenes Training

Deutsche Rentenversicherung Bund

- AT = Autogenes Training
- Nach Johannes Schultz, deutscher Arzt / Neurologe
- Mechanismus:
  - Konzentrative Selbstentspannung
  - Selbstsuggestion
  - Gedankliche Beeinflussung des vegetativen Nervensystems
- Grundprinzip:
  - Denken an Entspannung führt zu körperlicher Entspannung
  - Konzentration auf Entspannungsreaktion mithilfe von Formeln / gedanklichen Leitsätzen

Progressive Muskelrelaxation

Deutsche Rentenversicherung Bund

- PMR = Progressive Muskelrelaxation
- Nach Edmund Jacobson,
  amerikanischer Arzt und Psychologe
- Mechanismus:
  Muskelspannung herabsetzen
- Grundprinzip:
  - Aufmerksamkeit auf jeweilige Körperregion
  - Muskeln anspannen
  - Spannung 5-10 Sekunden halten,
    Aufmerksamkeit auf Anspannung
  - Spannung lösen und 30-45 Sekunden entspannen,
    Aufmerksamkeit auf Entspannung

Qi Gong

- Technik aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
  - Lebensenergie („Chi“) soll in einen harmonischen Fluss kommen
  - Bewegung, Atmung & Vorstellungskraft
  - Langsame, meditative Ausführung

Yoga

Deutsche Rentenversicherung Bund

- Alte, indische Philosophie
- Sanskrit योगः (yōgaḥ) = Verbindung / Vereinigung
  - Körper, Geist & Seele
- Körperliche Übungen, Atemübungen, Meditation, Tiefenentspannung

Entspannungsmalen

Deutsche Rentenversicherung Bund

- Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene
- Keine künstlerischen Fähigkeiten oder Vorkenntnisse nötig
- Eigene Kreativität nutzen und auf spielerische Art Spaß am Experimentieren finden!

- Ablauf:
  - Entspannungsübungen
  - Kleine Materialkunde
  - Freies Malen zu Musik
- Ziele:
  - Gute Gefühle
  - Weg von Gedankenflut und Alltagsstress
  - Ganz entspannt in die eigene Mitte finden
  - Mit den Händen aktiv sein
  - Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit
  - Ganzheitliche Konzentration auf Körper, Gefühl, Seele und Gedanken wird angeregt
  - Freude und Motivation zur Stärkung der Abwehrkräfte

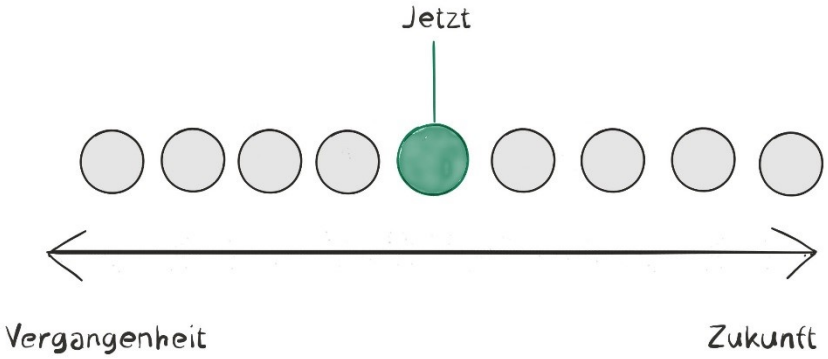
5. Achtsamkeit als Basis

Deutsche Rentenversicherung Bund

Achtsamkeit ist …

- Eine besondere Form der **Aufmerksamkeit: Bewusstes erleben**
- Aufmerksamkeit **auf den Moment** zu richten,
  nur so ist Genuss möglich!
- Ein Bewusstseinszustand, der es erlaubt, jede innere und äußere Erfahrung **vorurteilsfrei** wahrzunehmen und **zuzulassen**

→ Automatische, unbewusste Reaktionen werden reduziert



5. Achtsamkeit als Basis

Deutsche Rentenversicherung Bund

Ursprung:

- Achtsamkeit in vielen Traditionen verankert (~2500 Jahre)
- 1979: Jon Kabat-Zinn entwickelt MBSR-Programm (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)
- Wirksamkeit inzwischen wissenschaftlich durch zahlreiche Studien an der Universität Massachusetts belegt

5. Achtsamkeit als Basis

Deutsche Rentenversicherung Bund

Wirkung:

- Zugang zu inneren Ressourcen
- Freundlich, aber bestimmt Grenzen setzen, Impulskontrolle entwickeln, negative Emotionen in sinnvolle Kanäle lenken
- Selbstbestimmter und selbstbewusster Handeln
- Mit sich selbst geduldiger sein und sich besser akzeptieren
- Stärkung gegenüber psychisch-emotionalen Belastungen, Stress-Situationen, widrigen Lebensumständen
- Beruhigung + Stabilisierung des Geistes, „kontrollieren“ von Gedanken

5. Achtsamkeit als Basis

Deutsche Rentenversicherung Bund

- Formelle Achtsamkeitsübungen:
  - Body-Scan
  - Meditation
- Informelle Achtsamkeitsübungen im Alltag („Autopiloten abschalten“):
  - Essen
  - Duschen
  - Gehen
  - Zähne putzen
  - Auto fahren
  - …

Deutsche Rentenversicherung Bund

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

Erich Kästner

6. Entspannung im Alltag

Deutsche Rentenversicherung Bund

- **Was gehört dazu / was brauchen Sie,** um auch im normalen Alltag **Dinge genießen** und **Angenehmes erleben** zu können?

- **Wie schaffen Sie es,** im alltäglichen Leben mit seinen Anforderungen und Belastungen, **Angenehmes zu erleben**?

7. Acht Gebote des Genießens

Deutsche Rentenversicherung Bund

1. Gönne Dir Genuss
2. Genuss braucht Zeit und Ruhe
3. Genieße bewusst, mit Deiner ganzen Aufmerksamkeit
4. Mit allen Sinnen wahrnehmen
5. Genieße auf Deine eigene Art
6. Weniger ist mehr (Qualität statt Quantität)
7. Plane Deinen Genuss
8. Genieße die kleinen Dinge des Alltags

→ Auch „nichts“ tun / passiv sein
ist Entspannung!

8. Übungen AB: Schatzsuche

Deutsche Rentenversicherung Bund

Auf Schatzsuche – Entspannung als Ressource

Übung 1 „Alte Schätze“: Was hat mir früher Freude gemacht?

Der Alltag mit seinen Belastungen, Sorgen und Verpflichtungen kann den Blick darauf verstellen, was uns eigentlich Freude macht. Für manche ist es auch schon länger her, dass sie etwas „nur für sich“, für das eigene Wohlbefinden getan haben. Dann lohnt es sich mal in die Vergangenheit zu schauen und sich zu fragen:

„Was hat mir eigentlich früher Freude gemacht?“

Wenn Sie möchten, können Sie diese Frage auch an Ihre Partner, Geschwister / Eltern / Kinder / alten Schulfreunde oder Vereinskollegen richten. Kramen Sie in Fotoalben, alten Kisten, schauen Sie nach Erinnerungsstücken / Geschenken, über die Sie sich sehr gefreut haben.

Ubung 2 „Schatzsammlung“: Angenehme Ereignisse in einem Glückstagebuch festhalten

Falls Sie Lust haben, Ihr Augenmerk im Alltag intensiver auf Ihre Wohlfühlerlebnisse, auch die ganz kleinen, zu lenken, führen Sie ein Wohlfühltagebuch. Vielleicht wollen Sie sich dafür ein besonders schönes Notizheft oder -buch besorgen. Folgende Fragen können Ihnen dabei nützlich sein:

- ✓ *Was hat mir heute gut getan?*
- ✓ *Wann / wobei habe ich mich wohlgefühlt?*
- ✓ *Worüber habe ich mich gefreut?*
- ✓ *Was war schön?*
- ✓ *Wofür bin ich dankbar?*

Übung 3 „Schatzpflege“: Mein Wohlfühlplan

Als Vorbereitung auf die Zeit zuhause, können Sie sich anhand der folgenden Fragen einen Plan machen (am besten schriftlich):

- ✓ *Was nehme ich mir vor, um mir selbst etwas Gutes zu tun?*
- ✓ *Wann? (Datum, Uhrzeit)*
- ✓ *Wo?*
- ✓ *Mit wem?*
- ✓ *Welche Vorbereitungen sind erforderlich?*
- ✓ *Wie schaffe ich es, mich daran zu erinnern?*
- ✓ *Welche Schwierigkeiten könnte es geben und wie gehe ich damit um?*

Deutsche Rentenversicherung Bund

Auf Schatzsuche - Entspannung als Ressource