



Coaching by Sandra Hans  
Sei mutig & trau dich!

# Entspannungsübung

## Progressive Muskelentspannung

### Vorbereitung:

Dauer: 30-45 Minuten in einem ungestörten gut gelüfteten Raum  
Die Progressive Muskelentspannung kann im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden.  
Sorge für bequeme Kleidung in der du ungehindert Atmen kannst  
Jede Spannungsfrequenz wird zwischen 10 und 15 Sek. gehalten,  
ebenso wie die Entspannungssequenzen  
Für die abschließende Körperreise, nimm dir so viel Zeit wie Du benötigst.

### Los geht's:

Achte bitte auf deinen linken Arm; vor allen Dingen auf die linke Hand. Schließen die linke Hand zur Faust. Mach eine feste Faust und achten auf die Spannung in der Hand und im Unterarm.

Beobachte das Spannungsgefühl...

Und jetzt los lassen. Entspanne die linke Hand und lassen sie locker auf der Unterlage liegen.  
Beobachte genau die unterschiedlichen Empfindungen bei der Anspannung und der Entspannung.

Jetzt mache dasselbe mit der rechten Hand. Schließen die rechte Hand zu einer festen Faust.  
Achten auf die Anspannung, halte die Spannung...

Und jetzt entspannen, entspanne die rechte Hand und beobachte wiederum den Unterschied zwischen Anspannung und der Entspannung. Genieße den Kontrast. Achte darauf, dass beide Hände und die Finger beider Hände ganz locker sind.

Nun biege bitte beide Hände im Handgelenk zurück, so dass die Muskeln im Handrücken und im Unterarm anspannen. Die Fingerspitzen zeigen zur Decke. Achte auf die Spannung, spüre die Spannung und halte die Spannung...

Und jetzt entspannen. Lege die Hände zurück in die Ruheposition und beobachte den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.

Jetzt mache beide Hände zu Fäusten und führe sie zu den Schultern, so dass die Bizepsmuskeln anspannen. Fühle die Spannung in den Bizepsmuskeln und halte sie...

Und jetzt entspannen. Lassen die Arme wieder herunter und beobachte den Unterschied zwischen der Anspannung und Entspannung.

Beobachte wie sich die Entspannung in den Oberarmen, Unterarmen und Händen ausbreitet.

Sandra Hans |

Email: [kontakt@ergonomie-gesundheitsberatung.de](mailto:kontakt@ergonomie-gesundheitsberatung.de) | [www.coachingbysandra.com](http://www.coachingbysandra.com)





# Entspannungsübung

## Progressive Muskelentspannung

Nun kommen wir zu den Schultern.

Hebe die Schulter, und bringe beide Schultern in die Nähe der Ohren, so als ob deine Schultern die Ohren berühren wollten. Achte darauf, nicht zu feste anzuspannen und nicht zu verkramphen.

Achte auf die Spannung in Schulter und Nacken...

Und jetzt entspanne. Lass beide Schultern wieder in ihre Ruheposition zurück sinken. Lass ganz los.

Wir gehen nun weiter zum Nacken. Drücke deinen Kopf nach hinten, mache ein Doppelkinn.

Drücke ihn so feste zurück, dass du die Spannung fühlen kannst.

Achte darauf, nicht zu fest anzuspannen und nicht zu verkramphen. Halte die Spannung...

Und jetzt loslassen. Lass den Kopf wieder ganz locker und bringe ihn wieder in eine angenehme Position zurück.

Nun kommen wir zur Gesichtsmuskulatur. Runzel die Stirn, und lege diese in so viele Falten wie nur möglich.

Runzel die ganze Stirn und lege sie in Falten. Die Muskulatur ist jetzt angespannt und die Haut ist zerfurcht. Beobachte die Spannungsempfindungen an der Stirn...

Und jetzt entspannen. Glätte deine Stirn, lass alle Muskeln locker werden, und spüre wie mit der Entspannung der Stirn die ganze Kopfdecke locker wird.

Jetzt schließe die Augen ganz fest. Schließ sie so fest, dass du überall um die Augen herum Spannung fühlen kannst. Spannung in all den vielen Muskeln, die die Bewegung der Augen kontrollieren...

Und jetzt entspannen die Muskeln, lassen sie los und achte dabei auf das angenehme Gefühl der Entspannung.

Jetzt spanne die Kiefermuskeln an. Beiß die Zähne feste zusammen.

Fühle die Spannung in der Mundgegend...

Entspannen wieder. Lass die Lippen leicht auseinander gehen, (Zunge and den Gaumen) und achte darauf wie sich die gesamte Gesichtsmuskulatur immer mehr und mehr entspannt.

Jetzt neige bitte den Kopf nach vorne und versuche dein Kinn auf die Brust zu drücken.

Achte darauf nicht zu feste anzuspannen, so dass Du verkramphst.

Fühle die Spannung und halte die Spannung...

Und jetzt loslassen, immer weiter, immer mehr entspannen.

Spüre wie die Entspannung sich immer weiter ausbreitet.





# Entspannungsübung

## Progressive Muskelentspannung

Nun kommen wir zu den oberen Rückenmuskeln.

Biege Brust und Bauch heraus, so stark, dass du Spannung verspürst,  
vor allem im oberen Teil des Rückens.

Ziehe Deine Schulterblätter in Richtung der Wirbelsäule.

Achte auf die Spannung...

Und jetzt entspannen. Lassen den Körper wieder ganz locker und  
beobachte den Unterschied zwischen der Anspannung und der Entspannung.

Lass dabei deine Muskeln immer mehr los.

Nun hole bitte tief Luft, fülle deine Lungen und halte den Atem an.

Achte dabei auf die Spannung in deiner Brust bis hinunter zur Magengegend...

Und jetzt entspannen. Atmen aus und atme wieder normal weiter.

Achte genau auf das Gefühl der Entspannung, dass sich immer weiter ausbreitet.

Spüre wie du mit jedem Atemzug immer tiefer und tiefer entspannen kannst.

Jetzt spanne deine Bauchmuskulatur an.

Zieh den Bauchnabel in Richtung der Wirbelsäule.

Spanne den Bauch fest an, mach ihn richtig hart...

Und jetzt entspannen. Lass die Muskeln wieder locker.

Einfach loslassen und entspannen.

Nun gehen wir weiter zur Gesäßmuskulatur.

Spanne jetzt bitte deine Po feste an. Spüre die Spannung und halte die Spannung...

Und jetzt entspannen. Spüre den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.

Genieße das angenehme Gefühl der Entspannung.

Nun strecke bitte beide Beine.

Strecken sie so aus, dass du die Spannung in den

Oberschenkeln fühlen kannst. Weit ausstrecken....

Und jetzt entspannen. Entspanne die Beine und achte wieder auf den Unterschied  
zwischen der Anspannung und der Entspannung. Lass alles ganz locker.

Nun spanne beide Wadenmuskeln an, indem du deine Zehen in Richtung Kopf ziehst.

Spüre die Spannung in den Wadenmuskeln und auch im Schienbein.

Beobachte die Spannung...

Und jetzt entspannen. Entspanne die Beine,  
beobachte das Gefühl der Entspannung in deinen Beinen.





# Entspannungsübung

## Progressive Muskelentspannung

Du hast nun deine Muskeln zur Anspannung gebracht und ebenso gezielt zur Entspannung und zum Lockern veranlasst.

Du kennst jetzt den Unterschied zwischen Muskelanspannung und Muskelentspannung. Wir gehen nun noch einmal gemeinsam die verschiedenen Muskelgruppen durch und stelle fest, ob sie noch irgendwo angespannt sind und entspannen diese dann ganz gezielt.

Entspanne die Muskeln in deinen Füßen und der Knöchelgend  
Entspanne deine Wadenmuskulatur.

Entspanne die Muskeln in den Schienbeinen und Knien  
Entspanne deine Oberschenkelmuskulatur.

Entspanne die Muskeln im Gesäß und in den Hüften.

Lass alle Muskeln in deinem Unterkörper lockerwerden.

Entspanne Bauch- und Brustmuskulatur,  
Entspanne deine Rückenmuskulatur.

Entspanne den Schulter- und Nackenbereich.

Entspanne deine Oberarmmuskulatur,

Entspanne die Muskulatur deiner Unterarme und Hände bis hin zu den Fingerspitzen.

Lass alle Muskel in deinem Oberkörper locker werden

Entspanne Kiefer- und Gesichtsmuskeln.

Entspanne immer tiefer und tiefer

Lass alle Muskeln in deinem Körper locker werden.

Entspanne dich immer tiefer, denken sie an gar nichts anderes mehr,  
als nur an das angenehme Gefühl der Entspannung.

(2-3 Min nur atmen und entspannen)

Nun komme langsam aus der Entspannung zurück.

Mache deine Hände zu Fäusten und führe sie mehrmals kräftig zu den Schultern.

Dann strecke deine Arme und Beine weit aus, räkeln dich und streck dich.

Atmen mehrmals tief durch, und öffne dann langsam wieder die Augen.

