

Arbeitsblatt zur Entspannung

Techniken, die dir beim Entspannen helfen

Aktive Entspannungstechniken zu lernen kann dir helfen, deinem Körper beizubringen, sich vollständiger und auf Kommando zu entspannen, also die Entspannungsreaktion zu erzielen. Dieses Arbeitsblatt unterstützt dich dabei:

- Zeit zum Üben von Entspannungstechniken einzuplanen
- verschiedene Entspannungstechniken zu üben, um diejenigen zu finden, die dir gefallen und helfen
- dir das Anwenden von Entspannungstechniken anzugewöhnen

Schritt 1 Wähle eine Entspannungstechnik

Es gibt mehrere gängige Entspannungstechniken, die du selbst durchführen kannst. Kreuze das Kästchen der Technik an, die du anwenden möchtest:

- Progressive Muskelentspannung
- Geführte Imaginationen
- Tiefenatmung
- Achtsamkeitsmeditation
- Autogenes Entspannen
- Eine andere Technik, die du gerne ausprobieren möchtest:

Schritt 2 Plane Zeiten zum Üben ein

Lege bestimmte Zeiten für das Üben der von dir gewählten Technik fest. Mache es zu deinem Ziel, so oft wie möglich zu üben. Damit du deine Fortschritte verfolgen kannst, schreibe den Namen der Technik, die du ausprobieren möchtest, und die Zeit, die du dafür eingeplant hast, in die Kästchen auf dem Arbeitsblatt.

Schritt 3 Bewerte deinen Grad an Müdigkeit, Schmerz und Stress

Bewerte anhand der nachstehenden Skala, wie viel Müdigkeit, Schmerz und Stress du vor und nach deinem Training empfindest. Schreibe die Zahlen in die Kästchen auf dem Arbeitsblatt.

Müdigkeit



Schmerz



Stress



Arbeitsblatt zur Entspannung

Tag	Schritt 1	Schritt 2	Schritt 3						Notizen
	Entspannungs- techniken	Geplante Zeit	Müdigkeitsskala		Schmerzskala		Stressskala		
			Vorher	Nachher	Vorher	Nachher	Vorher	Nachher	
Montag	übungen zur Tiefenatmung	15:30-15:45 Uhr	8	5	9	5	8	6	Es dauerte ein paar Minuten, bis ich reinkam, aber dann fühlte ich mich weniger müde und gestresst und hatte weniger Schmerzen

Tag	Schritt 1	Schritt 2	Schritt 3						Notizen
	Entspannungs- techniken	Geplante Zeit	Müdigkeitsskala		Schmerzskala		Stressskala		
			Vorher	Nachher	Vorher	Nachher	Vorher	Nachher	
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									
Sonntag									