



Leseprobe aus Schanze und Lawlor, mini-handbuch Entspannungscoaching,
ISBN 978-3-407-36841-6 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36841-6](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36841-6)

Inhaltsverzeichnis

Prolog 10

TEIL 1

ENTSPANNUNGSWISSEN

Die Kraft der Pause 15

Was macht eine gute Pause aus? 16

Was im Körper passiert 18

Das Gehirn 19

Das Wesen der Gedanken 21

Allgemeine Hinweise zum Anleiten 23

Grundlagenwissen vor dem Anleiten 23

Grundlagenwissen während des Anleitens 25

Grundlagenwissen nach dem Anleiten 27

TEIL 2

ATEMÜBUNGEN

Atemübung Gleichklang 34

Anleitung 34

Reflexionsfragen 36

Atempause 37

Anleitung 37

Reflexionsfragen 39

4711 Mini- und Maxiversion 40

Anleitung Miniversion 41

Anleitung Maxiversion 42

Reflexionsfragen 43

3-Phasen-Atmung 45

Anleitung 45

Reflexionsfragen 47

Frische Energie 48

Anleitung 48

Reflexionsfragen 50

TEIL 3

MEDITATIONEN

Inneres Lächeln 53

Anleitung 54

Reflexionsfragen 55

Dankbarkeit 57

Anleitung 57

Reflexionsfragen 59

Energietankstelle 60

Anleitung 60

Reflexionsfragen 62

Wecke die Herzintelligenz 63

Anleitung 64

Reflexionsfragen 65

Kraft der Gedanken 66

Anleitung zur Variante A 67

Anleitung zur Variante B 68

Reflexionsfragen 69

TEIL 4

ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

Mini-Bodyscan 73

Anleitung 73

Reflexionsfragen 76

Hier & Jetzt 77

- Anleitung 77
- Reflexionsfragen 79

Achtsame Betrachtung 80

- Anleitung 80
- Reflexionsfragen 82

5-Minuten-Meditation 83

- Anleitung 83
- Reflexionsfragen 84

Gefühlsmeditation 85

- Anleitung 85
- Reflexionsfragen 87

TEIL 5

SYSTEMATISCHE VERFAHREN

Progressive Muskelentspannung (zwei Versionen) 91

- Anleitung Kurzform der PME (etwa 10 Minuten) 92
- Reflexionsfragen 95
- Anleitung PME vier Muskelgruppen im Sitzen (ungefähr 20 Minuten) 95
- Reflexionsfragen 98

Schulter-Nacken-Quickie (PME) 99

- Anleitung 100
- Reflexionsfragen 101

Autogenes Training 102

Autogenes Training: Schwereformel 104

- Anleitung 106
- Reflexionsfragen 107

Autogenes Training: Dreiklang 109

- Anleitung 109
- Reflexionsfragen 111

Kombinierte AT-Übung im Sitzen 112

Anleitung 112

Reflexionsfragen 114

Fantasiereisen 115

Am Strand 116

Anleitung 116

Reflexionsfragen 118

Winterzeit 119

Anleitung 119

Reflexionsfragen 121

Innerer Wohlfühlort 122

Anleitung 122

Reflexionsfragen 125

Bodyscan als Welle 126

Anleitung 126

Reflexionsfragen 128

Die Wanderung 130

Anleitung 130

Reflexionsfragen 132

TEIL 6

BEWEGTE MEDITATION

Energieatmung 135

Anleitung 136

Reflexionsfragen 138

Atmende Arme 139

Anleitung 139

Reflexionsfragen 142

Schüttelmeditation 143

Anleitung 143

Reflexionsfragen 146

Atemdehnung 147

Anleitung 147

Reflexionsfragen 149

Qigong im Sitzen 150

Anleitung 150

Reflexionsfragen 152

Literatur und Internet 153

Literaturhinweise 153

Internetquellen 153

Über die Autorinnen 154

Silvia Schanze 154

Andrea Lawlor 155

Prolog

Aus der Entspannung heraus treffen wir einfach gute Entscheidungen!

Entspannung ist nach unserer Erfahrung eine der wichtigsten Ressourcen im Leben – beruflich wie privat. Aus einer entspannten Haltung und Einstellung heraus entscheiden wir anders. Und Entscheidungen beziehungsweise die Konsequenzen, die sich daraus ergeben, bestimmen maßgeblich, wie angespannt oder entspannt unser Leben verläuft.

Wusstest du, dass der Mensch unbewusst oft bis zu 20 000 Entscheidungen täglich trifft? Das heißt: Alle drei Sekunden entscheiden wir uns. Wir fällen große und kleine, wichtige und unwichtige, einfache und anspruchsvolle Entscheidungen. Die allermeisten sind unbewusste, automatisierte Bauchentscheidungen.

Umso wertvoller ist es, die bewussten Entscheidungen so stimmig wie möglich zu treffen. Die Grundlage dafür ist ein gesunder, entspannter und klarer Geist.

Das war für uns Grund genug, dem wichtigen Thema Entspannung ein ganzes Buch zu widmen, das in allererster Linie unsere Lieblingsübungen enthält, die wir im Laufe unserer langjährigen Praxis als Entspannungspädagoginnen, Dozentinnen, Trainerinnen und Coaches gesammelt haben.

Natürlich kennen wir beide ebenso Zeiten, die alles andere als entspannt waren, weil wir in den Hamsterrädern der Karriere feststeckten. Doch wir haben rechtzeitig die Reißleine gezogen und den Fokus darauf gelenkt, was wirklich wichtig ist: eine gute Balance aus An- und Entspannung, aus Aktivität und Ruhe. Wir haben gespürt: Das hält uns lebendig und macht die Würze eines zufriedenen Lebens aus.

Alle Übungen in diesem Buch sind von uns selbst verfasst und auf ihre Wirksamkeit hin geprüft. Wir haben uns dabei in den vielen

Jahren des eigenen Praktizierens und Anleitens selbstverständlich inspirieren lassen durch geschätzte Kolleginnen und Kollegen, ergänzende Literatur, Audiodateien und dem Besuch themenbezogener Fortbildungen und Retreats. Hinweise zu unseren Inspirationsquellen findest du im Literatur- und Medienverzeichnis.

Es liegt uns am Herzen, dir und den Menschen, die du begleitest und mit denen du arbeitest, mit diesem Buch echte Entspannungsräume im Alltag zu ermöglichen. Daher eignen sich unsere Anleitungen besonders gut als eine Einheit vor oder zu Beginn von Meetings und/oder als Separator in Seminaren, Workshops oder Coachings. Mitunter können sie sogar einen ganz eigenen Ritualcharakter entwickeln.

Die Übungen schenken den Mitmachenden Ruhe, Konzentration, Frische und Energie – eben echte Entspannung. Dazu werden keine speziellen Utensilien oder Kleidung benötigt. Notwendig ist lediglich ein Platz im Stehen, Sitzen und/oder Liegen sowie die bewusste Entscheidung, dich (beziehungsweise die Teilnehmenden) in den kommenden zehn bis 15 Minuten der echten Entspannung zu widmen.

Wir haben versucht, es für dich möglichst einfach in der Anwendung zu gestalten. So findest du jeweils zunächst die Übersicht, wie lange du die Übung durchführen solltest, für wen sie geeignet ist und was sie bewirken kann. Anschließend folgt eine kurze Information zur Übung. Dann beginnt die konkrete Anleitung. Zudem geben wir dir Ideen zur Reflexion mit, sodass du bei Bedarf Feedbackrunden individuell gestalten kannst.

.....
WICHTIG: KLEINES AUDIO EXTRA

Zu vielen der Entspannungsübungen findest du einen zusätzlichen Hinweis zur jeweiligen Audiodatei unseres »LehrHelden«-Podcasts. So kannst du einen praktischen Eindruck von den Anleitungen gewinnen und diese selbst erleben, um die Erfahrung mitzunehmen, bevor du andere Personen anleitest.
.....

Getreu unseres Mottos »Mache keine Übung, die du nicht selbst erlebt hast« soll dir dieses Buch viele, unterschiedliche Erlebnisse schenken und dich ermutigen, deinen Teilnehmenden oder Klientinnen und Klienten ähnliche Erfahrungsräume zu ermöglichen.

Wir wünschen dir und allen, die in den Genuss dieser Übungsanleitungen kommen ganz viel Freude beim Erleben.

Herzliche Grüße
Andrea & Silvia

.....
INFO: ANMERKUNG

Wir haben uns in diesem Werk für das »Du« entschieden, da wir diese persönliche Form der Ansprache in der Zusammenarbeit mit unseren Klientinnen und Klienten sowie Teilnehmenden sehr schätzen. Das Du drückt für uns Augenhöhe aus. Auf dieser möchten wir mit dir in diesem Buch gern kommunizieren – von Kollegin zu Kollege und Kollegin zu Kollegin.
.....

Teil 1

Entspannungswissen

In diesem Buchteil findest du grundlegende Informationen zum Thema Entspannung: Warum ist es so wichtig, regelmäßig eine Pause einzulegen? Was passiert in Körper und Gehirn, wenn man entspannt? Was hat es mit den Gedanken auf sich und wie viele schwirren am Tag durch unseren Kopf?

Außerdem bekommst du essenzielle Informationen, was du beim Anleiten der Übungen beachten solltest, sowohl vor und während als auch nach einer Übung. Wir haben immer wieder festgestellt, dass dies die Fragen sind, die Coaches, Trainerinnen und Kursleitungen oft unter »den Nägeln brennen«, wenn sie noch nicht so erfahren sind. Wir möchten unser Wissen gern mit dir teilen, sodass du sicher und professionell dein Wissen weitergeben und die Übungen anleiten kannst.

So erhältst du hier alles, was du wirklich wissen musst, um Menschen in die Entspannung zu bringen. Viel Freude mit den Informationen und der Integration in deine Arbeit.

Die Kraft der Pause

»NICHTS BRINGT UNS AUF UNSEREM WEG BESSER VORAN
ALS EINE PAUSE.«

ELIZABETH BARRETT BROWNING (ENGLISCHE DICHTERIN, 1806–1861)

Pausen sind (über-)lebenswichtig. Doch oft repriorisieren oder ignorieren wir im Trubel des Alltags diese wichtige Ressource. Wir ordnen unsere Prioritäten neu, gewichten sie um und vergessen dabei völlig, dass Pausen gleichermaßen dazugehören.

Vielleicht hast du schon einmal vom BRAC-Prinzip gehört? Der Begründer der Schlafforschung, Nathaniel Kleitman (1895–1999) hat dieses Prinzip vor über 60 Jahren etabliert. BRAC steht für »Basic Rest – Activity Cycle«. Danach durchläuft das menschliche Gehirn sowohl im Schlaf als auch im Wachzustand einzelne Konzentrationsphasen. Nach einem Rhythmus von rund 90 Minuten werden wir unweigerlich müde. Die Aufmerksamkeit sinkt und die Konzentration lässt nach. Dieser natürliche, menschliche Zyklus kann ein wichtiger Anhaltspunkt für die eigene Pausengestaltung dienen.

Daneben zählt vor allem der Kontakt zu sich selbst, den eigenen Biorhythmus und die Berücksichtigung der körperlichen, emotionalen und psychischen Konstitution zu kennen, um zu entscheiden, wann der Zeitpunkt für eine Pause gekommen und welche Form der Pause gerade hilfreich und unterstützend ist.

Unsere Empfehlung: Komme dem 90er-Rhythmus zuvor und erlaube dir stündlich eine kleine Mikropause von ein bis fünf Minuten.

WAS MACHT EINE GUTE PAUSE AUS?

Pause ist nicht gleich Pause. Wie regenerativ eine Pause für Körper, Geist und Seele ist, hängt davon ab, wie sehr die Gestaltung der Pause zum Bedarf dieser drei Ebenen passt. Was tut in dem Moment dem Körper gut? Was dem Geist? Was der Seele? Hier kannst du ein ganz einfaches Prinzip als Orientierung nehmen: Gute Pausen entstehen aus der Abwechslung.

- Ein Beispiel: Wenn du über eine längere Zeit eine konzentrierte Tätigkeit im Sitzen ausgeübt hast, dann kann es wohltuend sein, die Körperhaltung zu ändern. Also aufzustehen und in Bewegung zu kommen, indem du eine bewegte Entspannungsübung oder eine Gehmeditation in der Natur machst.
- Ein anderes Beispiel: Du hast eine sehr bewegte und geräuschvolle Stunde mit anderen Menschen hinter dir. An dieser Stelle kann eine ruhige Atemübung im Sitzen oder Liegen – die den Fokus aus dem Außen ins Innen lenkt – wahre Wunder wirken.

Wir ermutigen unsere Klientinnen und Klienten oder die Teilnehmenden unserer Seminare oder Workshops dazu, auf die Forschungsreise nach dem eigenen Pausenbedarf zu gehen, und laden sie dazu ein, die vielen verschiedenen Möglichkeiten auszuprobieren. Daher findest du in diesem Buch eine bunte Mischung aus bewegten und ebenso bewegungslosen Entspannungsübungen.

Und natürlich können ein Spaziergang in der Natur, die Joggingrunde mit einer Freundin oder einem Freund, das Singen oder Musizieren, der eigenen Kreativität nachgehen oder das »In-der-Erde-Buddeln« im Garten und vieles mehr ebenfalls tolle Pausenmöglichkeiten sein. Erschaffe dir deinen ganz persönlichen Pausenkoffer für die verschiedenen Alltagsbedarfe. So kannst du jedes Mal für dich neu entscheiden – je nach Situation –, was jetzt gerade passt. Und auch allen, die du begleitest und für die du die Übungen anleitest kannst du ein buntes Repertoire anbieten. Für die Übun-

gen aus diesem Buch benötigst du – wie bereits erwähnt – keine weiteren Utensilien. Das heißt, du kannst sie nahezu universell anwenden.

KLEINER TIPP:

Solltest du beim Gestalten deiner kleinen, wie größeren Pausen im Alltag auf innere Widerstände stoßen, vielleicht in Form von Gedanken wie »Für Pausen habe ich heute wirklich keine Zeit.«, gibt Andrea ihren Klienten und Klientinnen gerne folgenden Impuls mit: Nutze diesen Gedanken zukünftig als Signal. Denn genau in diesem Moment scheint die Zeit mehr als reif zu sein für eine Pause. Über Länge, Art und Qualität bestimmst du selbst. Ausnahmslos immer passt die kürzeste aller Pausen und diese dauert genau einen bewussten Atemzug lang. Danach entscheide, wie es weitergeht und wohin du deine Aufmerksamkeit und Kräfte lenken möchtest.

Was im Körper passiert

»TU DEINEM LEIB DES ÖFTEREN ETWAS GUTES,
DAMIT DEINE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN.«

TERESA VON ÁVILA (KARMELITIN UND MYSTIKERIN, 1515–1582)

Wir möchten dir in diesem Kapitel aufzeigen, was im Körper bei An- und Entspannung passiert. Dazu darfst du erst einmal die Antagonisten Sympathikus und Parasympathikus kennenlernen. Du findest sie im vegetativen Nervensystem.

DER SYMPATHIKUS ist der Teil des vegetativen Nervensystems, der aktiv ist, wenn wir angespannt oder gestresst sind. Er verbraucht also Energie und Ressourcen.

Was passiert, wenn wir gestresst sind? Der Körper bereitet sich in Sekundenschnelle auf die Stressreaktion »Kampf, Flucht oder Einfrieren« vor. Zum Beispiel weiten sich die Pupillen, der Herzschlag beschleunigt sich, die Bronchien weiten sich, die Magen-Darm-Aktivität ist gehemmt, Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol werden produziert und ausgeschüttet.

DER PARASYMPATHIKUS ist der Teil des vegetativen Nervensystems, der aktiv wird, wenn wir entspannen.

Was passiert, wenn wir entspannen? Unter anderem nimmt der Speichelfluss zu, der Herzschlag verlangsamt sich, die Hautleitfähigkeit sinkt (beispielsweise wird die Schweißbildung verringert), die Atmung wird ruhiger.

Wenn wir uns im Dauerstress befinden, wird der Parasympathikus zu wenig »benutzt«. Viele Menschen denken, dass das Glas Wein am Abend oder ein spannender Film oder Spiele an einem digitalen

Gerät Entspannung bringen. Das mag mental für manche funktionieren, aber der Parasympathikus wird dabei nicht aktiv. Im Gegenteil! Daher ist es so wichtig und sinnvoll dieses Thema bei deinen Coachees und deinen Teilnehmenden zu thematisieren, damit ein Verständnis dafür entwickelt wird, dass der Körper grundsätzlich dafür gemacht ist, sich selbst immer wieder zu reparieren. Ziel sollte es sein, ein Gespür zu vermitteln, wie eine ideale Gesundheitsregulation aussieht und wovon sie abhängt. Dabei helfen Fragen wie: Wie gehe ich mit meinen Ressourcen um? Wie kann ich Ressourcen in meinem Körper nachhaltig aufbauen? Wann entspanne ich geistig und körperlich wirklich?

Als Dozentinnen haben wir festgestellt, dass es vor allem wertvoll ist, den Teilnehmenden zu erklären wann welcher Antagonist aktiv ist. Der bereits genannte Alkohol, die Zigarette, digitale Geräte oder Fernsehen sind hier denkbar ungeeignet. Im Selbstversuch können die Teilnehmenden in diesen Situationen ihren Atem beobachten und der Spannung im Körper nachspüren. Dann werden viele bemerken, dass sie alles andere als entspannt sind.

DAS GEHIRN

Auch im Gehirn passiert einiges während der Entspannung. Im Gehirn befinden sich ungefähr 80 bis 100 Milliarden Neuronen. Das sind einmal als Zahl ausgeschrieben, um die Vielzahl der Nervenzellen zu vergegenwärtigen: 100 000 000 000 Neuronen, aus denen unzählige komplexe Netzwerke entstehen. Diese nutzen elektrische und chemische Impulse, um Signale zwischen einzelnen Bereichen im Gehirn und Nervensystemen zu übermitteln. Mit dem EEG (Elektroenzephalografie) kann dies gemessen werden. Wissenschaftler haben so verschiedene Frequenzbereiche feststellen können. In diesen einzelnen Bereichen befindet sich der Mensch in unterschiedlichen Zuständen.