

Entspannungstechniken

Ein Überblick — von Einsteiger bis Fortgeschritten

Es gibt nicht die eine richtige Entspannungstechnik — sondern viele Wege, deinem Nervensystem gezielt eine Pause zu geben. Diese Übersicht zeigt dir, was es alles gibt und wo du am besten ansetzt. Im Detail lernst du die einzelnen Techniken Schritt für Schritt in den weiteren Modulen kennen.

STUFE 1

Für Einsteiger — leicht, jederzeit machbar

- **Atemübungen** — z. B. Bauchatmung, 4-7-8-Atmung oder die Box-Breathing-Methode.
- **Progressive Muskelentspannung (PMR)** — Muskelgruppen nacheinander anspannen und lösen.
- **Spaziergänge in der Natur** — bewusst und ohne Handy — auch als 'Grounding' bekannt.
- **Kurze Achtsamkeitspausen** — 1–5 Minuten bewusstes Innehalten im Alltag.
- **Musik- & Klangentspannung** — z. B. binaurale Beats, Klangschalen, ruhige Musik.
- **Wärmeanwendungen** — warmes Bad, Wärmflasche, Sauna als sanfter Einstieg.

STUFE 2

Für Mittelstufe — braucht etwas Übung und Routine

- **Geführte Meditation** — z. B. per App oder Audio, 10–20 Minuten am Stück.
- **Autogenes Training** — Selbstsuggestion zur körperlichen Tiefenentspannung.
- **Yoga Nidra** — geführte Tiefenentspannung im Liegen, auch 'Schlafyoga' genannt.
- **Journaling & Reflexion** — Gedanken und Emotionen strukturiert aufschreiben.
- **Sanftes Yoga & Dehnroutinen** — körperorientierter Ausgleich zu mentalem Stress.
- **Digital-Detox-Routinen** — feste bildschirmfreie Zeiten, z. B. abends oder am Wochenende.

STUFE 3

Für Fortgeschrittene — vertieft und regelmäßig geübt

- **Stille Meditation** — z. B. Vipassana oder Zazen, längere Sitzungen ohne Anleitung.
- **Vertiefte Atemarbeit** — z. B. Wim-Hof-Methode oder holotropes Atmen.
- **Biofeedback & HRV-Training** — Herzratenvariabilität gezielt trainieren, oft mit Gerät oder App.
- **Qi Gong & Tai Chi** — fließende Bewegungsformen aus der traditionellen chinesischen Praxis.
- **Kältetraining** — z. B. kalte Duschen oder Eisbäder zur Regulation des Nervensystems.
- **Regelmäßige Achtsamkeitspraxis (MBSR)** — strukturiertes 8-Wochen-Programm zur Stressreduktion.

GUT ZU WISSEN

Es geht nicht darum, alles gleichzeitig zu machen. Wähle ein bis zwei Techniken aus Stufe 1, übe sie regelmäßig — und steigere dich erst dann in die nächste Stufe. Welche Technik zu dir passt, hängt von deinem Typ, deiner Zeit und deiner aktuellen Stressbelastung ab.

In den kommenden Modulen gehen wir jede dieser Techniken im Detail durch — mit Anleitung, Übungsvideos und konkreten Alltagsroutinen.