

ENTSPANNUNG IM ALLTAG

Entspannung muss kein zusätzlicher langer Programmpunkt sein.
Kleine, bewusste Momente im Alltag können
dein Nervensystem spürbar entlasten.

Die folgenden Tools helfen dir dabei:

WENN DIE ANSPANNUNG GROSS IST:

- **Tiefe und bewusste Atmung in den Bauchraum**
Langsames, tiefes Atmen aktiviert den parasympathischen Teil des Nervensystems – jener Bereich, der für Ruhe, Regeneration und Sicherheit zuständig ist.
- **Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen benennen**
Stell dir vor, du erzählst dir selbst, was du gerade wahrnimmst:
„Ich merke Anspannung im Brustraum.“
„Ich fühle mich gerade unruhig, gestresst, wütend, traurig,...“
Durch das Benennen entsteht im Gehirn Klarheit und Ordnung. Das wirkt regulierend, weil diffuse innere Zustände „greifbar“ werden.
Wichtig: Wahrnehmen ohne Bewerten oder Verändern zu müssen.
- **Dir selbst Sicherheit geben**
Erzähle deinem Gehirn bewusst:
„Ich fühle mich gerade gestresst / angespannt / traurig – aber ich bin in Sicherheit.“
Unangenehme Gefühle sind nicht lebensbedrohlich. Diese bewusste Einordnung hilft dem Nervensystem, aus dem Alarmmodus auszusteigen.

ENTSPANNUNG IM ALLTAG

KLEINE ENTSPANNUNGIDEEN IM ALLTAG

- **Wartezeiten und Alltagspausen nutzen**

Kurze Momente im Alltag sind wertvolle Entspannungsfenster:

- Warten auf dein Kind
- An der Kassa stehen
- Noch kurz im Auto sitzen, bevor du aussteigst

Lass das Handy in der Tasche und nutze diese Minuten für bewusste Atmung, Wahrnehmung oder innere Selbstberuhigung (siehe oben).

Beispiel:

Eine Minute bewusstes Atmen im Auto, bevor du dein Kind von der Schule abholst, kann bereits viel Spannung lösen.

- **In der Gegenwart leben**

Entspannung entsteht oft dann, wenn wir wirklich bei dem sind, was wir gerade tun.

Sobald du Tätigkeiten bewusst ausführst, wirkt es beruhigend. Das gilt übrigens auch für Alltagstätigkeiten: Abwasch, Kochen, Essen, Aufräumen, Gehen,...

Hilfreich dabei:

- Spüre, wie deine Füße den Boden berühren
- Nutze deine Sinne: Was sehe, höre, rieche oder spüre ich gerade?
- Hole deine Aufmerksamkeit immer wieder ins Jetzt zurück

- **Entspannung mit Kindern leben**

Entspannung darf auch gemeinsam entstehen.

Frage dich:

- Was mache ich gerne?
- Was machen meine Kinder gerne?

Spielen, Basteln, Rechnen, draußen sein oder einfach gemeinsam etwas erleben – je bewusster du körperlich und gedanklich dabei bist, desto entspannender wirkt es für alle.

Extra-Tipp:

Tanze mit deinem Kind oder singe bzw. summe gemeinsam.

Rhythmische Bewegung und Summen stimulieren den Vagusnerv und fördern so Entspannung und emotionale Regulation.

ENTSPANNUNG IM ALLTAG

AUCH DAS WIRKT HILFREICH:

- **Sei freundlich mit dir selbst.**
Nicht jeder Tag ist gleich. Es ist menschlich, nicht ständig entspannt zu sein.
- **Erinnere dein Gehirn daran, dass du etwas Neues ausprobierst.**
Neue Gewohnheiten brauchen Zeit. Allein das bewusste „Ich lerne gerade etwas Neues“ nimmt Druck heraus.
- **Bring Humor in deinen Alltag.**
Lachen, Leichtigkeit und kleine absurde Momente wirken oft entspannender als Perfektion.
- **Richte deinen Blick auf das Wesentliche.**
Fragen wie:
 - Was möchte ich am Ende meines Lebens weitergegeben haben?
 - Wie möchte ich mit mir selbst und anderen umgegangen sein?
 - Mit welcher inneren Haltung möchte ich leben?

Diese Perspektive erdet und macht oft schnell klar, was wirklich wichtig ist.

Zum Nachdenken

Ein Schüler fragt seinen Lehrer:
„Meister, was ist das Geheimnis der Ruhe?“

Der Lehrer antwortet:
„Wenn ich esse, dann esse ich.
Wenn ich gehe, dann gehe ich.
Wenn ich arbeite, dann arbeite ich.“

Der Schüler ist verwirrt und sagt:
„Das mache ich doch auch.“

Der Lehrer lächelt:
„Nein.
Wenn du isst, denkst du an morgen.
Wenn du gehst, bist du schon angekommen.
Wenn du arbeitest, bist du mit den Gedanken woanders.“

Der Schüler schweigt.
Und beginnt zu essen.

Zen-buddhistische Lehrgeschichte

**Entspannung ist kein Ziel, das erreicht werden muss.
Es gleicht eher einer Lebenseinstellung,
die Tagtäglich erforscht, ausprobiert und
gelebt werden darf.**

**Sie entsteht dort, wo du dir selbst
Aufmerksamkeit, Sicherheit und Freundlichkeit
schenkst – mitten im Alltag.**