

Pfennighaus Dietmar, Einfach entspannen. So fühlt sich das Leben leichter an. GU

### Balsam für die Seele

#### Welchen Wahrnehmungsschwerpunkt haben Sie?

- Sind Sie ein Mensch, dem, wenn er die Augen schließt, sofort Bild um Bild erscheint? (visuell)
- Oder sind es mehr Gerüche oder ein besonderer Geschmack, die Ihnen schnell in den Sinn kommen und eine Erinnerung auslösen? (kinästhetisch)
- Oder steht das Hören im Vordergrund? (auditiv)

Um die Balsamübungen möglichst genau auf Sie abzustimmen, gibt es einen kleinen Test.

Was fällt Ihnen bei unten angeführten Begriffen spontan ein?

Ist es ein Bild, machen Sie einen Strich bei visuell, ist es ein Geruch oder ein Geschmack, kommt der Strich zu kinästhetisch, bei einem Geräusch zu auditiv.

<b>Kinästhetisch:</b> Schmecken, Riechen, Fühlen	
<b>Visuell:</b> Sehen	
<b>Auditiv:</b> Hören	

**Wald- Haus- See- Bett- Auto- Sand- Winter- Kirchenglocken- Baum- Regen- Diskothek- Weihnachten- Wasserfall- Alpen- Frühling- Sofa- Erde- Sonne- Feuer- Wind- Stereoanlage- Urlaub- Mutter- Steak- Fußboden.**

Zählen Sie zusammen, in welcher Rubrik Sie am meisten Punkte haben.

Stimmt das mit Ihren sonstigen Beobachtungen überein?

#### Balsam Übungsablauf für die ersten zwei Wochen

Um Stress bewusst zu erkennen, braucht es als ersten Schritt die **Besinnung**. Dieser Baustein alleine kann Sie schon ein wenig aus der Dynamik und dem Ausgeliefertsein herausholen.

Gerade zu Beginn ist es sinnvoll, die Balsam- Entspannung mit einem kleinen Ritual zu beginnen. Welches der folgenden drei Rituale spricht Sie am meisten an?

#### B Besinnung

##### Variante 1: Wasser

- Gibt es Ihnen ein gutes Gefühl, zwischendurch etwas zu trinken oder zu knabbern?
- Stellen Sie sich am Morgen eine Flasche Wasser an Ihren Arbeitsplatz. Das Wasser soll Sie daran erinnern, sich selbst zu erfrischen.
- Dabei immer wieder einen kleinen Schluck zu trinken ist besser als ein ganzes Glas auf einmal.

##### Variante 2: Bilder und Zeichen

- Stellen Sie lieb gewordene Erinnerungsfotos und Bilder, die Sie aufmuntern oder fröhlich stimmen, auf Ihren Arbeitsplatz.

- Wechseln Sie die Bilder von Zeit zu Zeit aus.

### **Variante 3: Eine kleine Geste**

Persönliche Einstiegsgeste- ganz individuell, z. B.:

- Schnippen mit den Fingern
- Geöffnete Handfläche nach oben drehen
- Laut mit der Zunge schnalzen
- Deutlich hörbar die Luft auspusten

## **A Atmen**

In welcher Körperregion spüren Sie den Atem am besten?

### **Variante 1: Der Bauchraum**

- Legen Sie eine Hand genau dort auf Ihren Bauch, wo Sie die stärkste Atembewegung vermuten.
- Beobachten Sie, inwieweit Ihre Hand durch den Atem gehoben wird.
- Spüren Sie dem Atem nach.

### **Variante 2: Nase, Mund**

- Halten Sie einen Finger direkt unter die Nase und achten Sie darauf, wo genau Sie etwas von dem Luftzug verspüren.
- Empfinden Sie die Luftbewegung stärker an den Nasenwänden oder am Finger?
- Achten Sie auch auf ganz leichte Bewegungen.

### **Variante 3: Brust und Schultern.**

- Legen Sie eine Hand auf den Bereich zwischen Brust und Hals und spüren Sie hier den Atembewegungen nach.

### **Den Atem sichtbar machen**

Lassen Sie folgende drei Beschreibungen auf sich wirken. Wählen Sie jenes aus, das bei Ihnen Entspannung auslöst, wo Sie das Gefühl bekommen, zu Hause angekommen zu sein.

Es sollte Sie bei der von Ihnen ausgewählten Atemübung begleiten.

### **Variante 1: Strand**

- Eine Meereswelle, die sich allmählich auftürmt und bis zu Ihnen oder ins Meer hinaus sanft ausrollt.
- Ihr Motto könnte dabei sein: Mein Leben wird von meinen Atemwellen begleitet.

### **Variante 2: Blume**

- Stellen Sie sich eine schöne Blume vor. Erleben Sie, wie sie sich langsam öffnet und wieder schließt.
- Einatmen - öffnen
- Ausatmen - schließen

### **Variante 3: Adler**

- Stellen Sie sich einen Adler oder einen Ihnen vertrauteren Vogel vor.
- Wie er seine Flügel ausbreitet, sich kraftvoll in die Lüfte schwingt und scheinbar schwerelos segelnd über Ihnen schwebt.

## L Lockern

Wir nutzen das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Eine Muskelpartie wird stark angespannt, dann plötzlich losgelassen. Für die Entspannung lassen Sie sich bitte doppelt so viel Zeit wie für die Anspannung. Beobachten Sie dabei auch Ihren Atem.

Wählen Sie die Übung aus, die Ihnen am meisten Entspannung verschafft.

### Variante 1: Hände

- Ballen Sie beide Hände zu Fäusten.
- Beugen Sie dabei die Hände im Handgelenk etwas, um die Spannung in den Unterarmen zu verstärken.
- Zählen Sie dabei langsam bis fünf und lassen Sie – begleitet durch Ihr Ausatmen - Ihre Hände abrupt wieder los.
- Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei Ihren locker geöffneten Händen.
- Lassen Sie die Entspannung und das gute Gefühl, etwas losgelassen zu haben, nachklingen.

### Variante 2: Arme und Oberkörper

- Verhaken Sie die Finger vor der Brust und ziehen Sie die Unterarme kräftig auseinander.
- Halten Sie die Spannung vier Sekunden.
- Lösen Sie und spüren Sie nach.

### Variante 3: Bauchraum

- Spannen Sie die Bauchmuskeln stark an, zählen Sie bis fünf.
- Erhöhen Sie die Anspannung noch etwas, um sie dann plötzlich loszulassen.
- Nehmen Sie genussvoll wahr, wie locker sich Ihr Bauchraum jetzt anfühlt und wie viel Platz Ihr Atem jetzt hat.

## S Strecken

Durch zu wenig oder einseitige Bewegung bilden sich gewisse Muskelgruppen zurück und verkürzen sich. Besonders betroffen sind die Nacken-, Brust- und untere Rückenmuskulatur sowie die Oberschenkel- und Wadenmuskeln.

Da Körper und Seele stark aufeinander reagieren, können sich diese körperlichen Symptome negativ auf die Seele auswirken.

Spüren Sie in sich hinein, welchen Bereich Sie gerne sofort dehnen würden.

### Variante 1: Hände

- Halten Sie Ihre Hände etwa auf Brusthöhe mit so viel Abstand zueinander, dass in etwa Ihr Kopf dazwischen passen würde.
- Die Finger sind leicht gebeugt.
- Nun strecken Sie die Finger und spreizen sie möglichst weit auseinander.
- Dabei können Sie die Hände auch leicht überdehnen.
- Zählen Sie bis fünf und achten Sie auf Ihren Atem.

### Variante 2: Arme und Oberkörper

- Nehmen Sie die Arme schulterbreit gestreckt nach oben und dehnen Sie die Arme langsam so weit nach hinten, dass Sie die Dehnung auch in der Brustmuskulatur spüren.
- Kurz halten, dann wieder entspannen.
- Dreimal wiederholen, dabei den Atem beobachten.

### **Variante 3: Den Oberkörper lang machen**

- Stellen Sie sich auf beide Beine, konzentrieren Sie sich auf Ihren Bauch.
- Von dort gehen Sie weiter in den Beckenraum.
- Schieben Sie Ihr Becken nach vorn, so dass ein Hohlkreuz entsteht.
- Sie werden größer.
- Strecken Sie jetzt auch die Beine und gehen vielleicht auch noch auf die Zehenspitzen, so als würden Sie wie eine Marionette an einem Faden hochgezogen.

### **A Aufschauen**

Mit diesem Übungselement können Sie sich auch an geschäftigen Tagen für Reize öffnen, die Ihnen einige Genussmomente schenken können.

Achten Sie bei der Auswahl darauf, welcher Wahrnehmungstyp Sie sind.

### **Variante 1: Kinästhetisch (Fühlen, Riechen, Schmecken)**

Beschäftigen Sie sich mit schwachen Reizen in Ihrer Umgebung.

- Achten Sie auf Ihre Kleidung: welche Kleidungsstücke spüren Sie besonders intensiv, welche weniger? Wie fühlt sich das an? Tragen Sie ein Kleidungsstück, das warm und kuschelig ist? **oder**
- Beobachten Sie, an welchen Stellen Sie die Luft, die Sie umgibt, spüren. Machen Sie sich bewusst, wie Sie komplett von Luft umschlossen sind. **oder**
- Streichen Sie mit dem Finger über eine Hautpartie. Wie fühlt sich die Haut an? Konzentrieren Sie sich für einige Sekunden auf diese Berührung. **oder**
- Riechen Sie an Ihrer Haut oder an etwas Anderem, das gut duftet. **oder**
- Probieren Sie ein geschmacklich interessantes Lebensmittel und schmecken nach.

### **Variante 2: Visuell (Sehen)**

Entdecken Sie kleine Details Ihrer Umgebung.

- Betrachten Sie die Maserung eines Holztisches, die Struktur der Wand, das Muster eines Gegenstandes. **oder**
- Achten Sie auf eine interessante Farbe oder einen Farbkontrast. Beobachten Sie auch die Übergänge zwischen den Dingen und Farben. **oder**
- Lassen Sie Ihren Blick aus dem Fenster schweifen und kurz auf etwas ruhen, das Ihnen ein Gefühl von Weite und Gelassenheit gibt. Stellen Sie Ihre Augen auf „Unendlich“. **oder**
- Betrachten Sie Ihre Hände. Sehen Sie sich die Handflächen mit Ihren Linien genauer an und machen Sie sich dabei deren Einzigartigkeit bewusst.

### **Variante 3: Auditiv (Hören)**

Achten Sie in Ihrem Alltag, auf der Straße, im Park, im Wald, auf der Wiese doch einmal intensiver auf die leisen Töne.

- Das Blättergeraschel eines Baumes, das Zwitschern der Vögel, das Knirschen Ihrer Schritte ... **oder**
- Machen Sie sich bewusst, welche Töne Sie an Ihrem Arbeitsplatz umgeben. **oder**
- Öffnen Sie das Fenster und versuchen Sie, zwischen den von Menschen verursachten Geräuschen auch die Naturtöne herauszuhören.

### **M Motiviert fortfahren**

Zum Abschluss jeder Balsam - Entspannung sollten Sie sich einen motivierenden Satz mit auf den Weg geben.

- Wählen Sie aus, indem Sie jeden Satz mehrmals laut aussprechen.

- Beenden Sie jede Balsam - Entspannung, indem Sie den von Ihnen gewählten Satz laut aussprechen und etwa 3 Sekunden wirken lassen.

**Beispielsätze:**

- Mein Atem trägt mich.
- Im Atem liegt Ruhe.
- Vom Atem gut bewegt.
- Ich bin gut unterwegs.
- Schritt für Schritt schaffe ich es gut.
- Ein Tag voller Genuss.
- Die Welt ist farbenfroh und ich bin mittendrin.
- Ein Tag zum Hineinbeißen.
- Wie gut, aktiv zu „Sein“.
- Andere wissen meine Arbeit zu schätzen- und ich schätze sie auch.
- Heute gibt es Neues zu entdecken.

Eigener Satz: \_\_\_\_\_

**Baustein - Überblick**

Sie haben nun alle Balsam- Elemente kennen gelernt und dabei Ihre individuelle Auswahl getroffen.

- Hängen Sie den Baustein - Überblick (siehe S. 6) gut sichtbar an Ihrem Arbeitsplatz, in Ihrem Wohnbereich ... auf, um immer wieder daran erinnert zu werden.
- Verschaffen Sie sich einen Überblick, indem Sie in der Tabelle noch einmal Ihre ausgewählten Entspannungsbausteine markieren.
- Durchlaufen Sie die ausgewählten Stationen mehrmals täglich.
- Überlegen Sie, wann Sie das Übungsprogramm am besten einbauen können.
- Vielleicht haben Sie ja schon in der Früh Zeit für die erste Portion BALSAM.
- Es ist aber auch kein Problem, wenn Sie aus Zeitmangel einmal nur 2-3 Balsam-Elemente berücksichtigen.

<b>B</b> Besinnung	Wasser trinken	Bilder sprechen lassen	Gesten: Schnippen, Pusten
<b>A</b> Atmen Atem spüren Atem visualisieren	Bauchraum: Wellenbild	Nase: Schöne Blume	Brust und Schultern: Adler
<b>L</b> Lockern	Hände	Arme und Oberkörper	Bauchraum
<b>S</b> Strecken	Hände	Arme und Oberkörper	Den Körper lang machen
<b>A</b> Aufschauen	Etwas fühlen, riechen, schmecken	Etwas sehen	Etwas hören
<b>M</b> Motiviert fortfahren	Ihr persönlich	motivierender	Satz