

## 5 Richtig erholen – aber wie?

### Erholung – Schritt 1

Wobei erholen Sie sich am besten? Machen Sie sich ein paar Minuten Gedanken über die Dinge, die Sie entspannen und bei denen Sie so richtig abschalten können.

---

---

---

---

Jede Person beantwortet diese Frage unterschiedlich. Während der eine gerne spazieren geht, bevorzugt ein anderer ein gutes Buch in der Badewanne, um sich vom Stress zu erholen. Obwohl die Aktivitäten selbst sehr verschieden sind, können dennoch beide erholsam sein, weil man sich dabei entspannen kann. Entspannung ist hier der zugrundeliegende Prozess, der beide Aktivitäten erholsam macht.

### Erholung – Schritt 2

Wie zeigt sich Entspannung bei Ihnen? Woran merken Sie, dass Sie erholt sind?

---

---

---

---

### Erholung – Schritt 3

Welche Gärten haben Sie zu bewirtschaften? Welcher ist Ihnen besonders wichtig? Und welchen bewirtschaften Sie vielleicht, obwohl er Ihnen wenig Ertrag bringt?

---

---

---

---

Schritt für Schritt gehen wir nun gemeinsam den Aufbau von hilfreichen Maßnahmen zum **Abschalten** durch.

**Abschalten durch Aktivitäten**

Was sind Ihre Aktivitäten, bei denen Sie gut von der Arbeit abschalten können?

---

---

---

---

**Abschalten durch Veränderung der Arbeitsorganisation**

Welche Veränderungen in der Arbeitsorganisation nehmen Sie sich vor?

---

---

---

---

**Abschalten durch Trennung von Arbeit und Freizeit**

Was sind Ihre Aktivitäten, bei denen Sie gut von der Arbeit abschalten können?

---

---

---

---

**Abschalten durch Rituale**

Welche Rituale/Stoppsignale richten Sie sich ein für den Übergang zwischen Arbeit und Freizeit?

---

---

---

---

**Selbstreflexion: Liste der Erholung, Teil 1: Abschalten**

Zu Ihrer Unterstützung finden Sie hier eine Auswahl an Techniken zum Abschalten. Vielleicht ist ja die eine oder andere Aktivität darunter, die Sie zur Übernahme und Umsetzung inspiriert; daneben können Sie sich ein Kreuz oder ein Ausrufezeichen machen, wenn Sie wollen.

<b>Abschalten</b>	<b>Probiere ich mal (wieder)!</b>
Vor dem Einschlafen noch ein paar Seiten lesen oder ein Hörbuch hören	
Ins Kino gehen	
Musik hören	
Tanzen gehen	
Sport (Joggen, Fitnessstudio, Radfahren, Walken)	
Kleidungswechsel nach der Arbeit	
Der Weg von der Arbeit nach Hause	
Zeit mit dem Kind/Enkel verbringen	
Nach der Arbeit die Schuhe ausziehen	
Die Arbeitstasche ausräumen und wegstellen	
Fernsehen	
Donnerstags mit einer Zeitschrift in die Badewanne	
Treffen mit Freunden	
Gartenarbeit oder den Garten/ Balkon genießen	
Ein Fußballspiel anschauen	
Sich mit Kindern beschäftigen	
Mit dem Hund nach draußen gehen	
Abends eine Folge meiner Lieblingsserie auf DVD schauen	
Sich vom Osteopathen behandeln lassen	
Am Ende des Arbeitstages meine To-Do's aufschreiben und sie damit aus dem Kopf haben	
Etwas Leckerer kochen	
Mit der Katze spielen	
Am Wochenende ausgiebig frühstücken	
Ein positiver Tagesrückblick: »Was ist mir heute gut gelungen?«	
Bügeln	
Ein Abend ohne Termine	
Eine Soap schauen	
In der Natur sein	

Schritt für Schritt gehen wir nun gemeinsam den Aufbau von hilfreichen Maßnahmen zum Aufbau von **Entspannung im Alltag** durch.

### **Entspannung durch alltägliche Aktivitäten**

Welche alltäglichen Aktivitäten führen Sie zu Ihrer Entspannung durch?

---

---

---

---

### **Progressive Muskelentspannung/Progressive Muskelrelaxation (PMR)**

Das Verfahren ist leicht zu lernen und nahezu überall durchzuführen. Die Übungen bestehen darin, Muskeln anzuspannen, die Spannung zu halten und wieder zu entspannen. Dabei schulen Sie die Wahrnehmung angespannter Muskeln und Sie lernen, diese zu entspannen. Auf den folgenden Seiten habe ich Ihnen die Prinzipien der PMR zusammengefasst und Ihnen aufgeführt, was Sie beim Üben berücksichtigen sollten. Auf dem Übungsblatt zur PMR können Sie eintragen, wann Sie die PMR mit welchem Erfolg durchgeführt haben. Zur Unterstützung Ihres Trainingserfolges können Sie sich online eine Audioversion der PMR herunterladen und anhören.

Es bietet sich an, zunächst die Langversion der PMR zu trainieren. Wenn Sie die Technik geübt haben, können Sie auch einzelne Muskelgruppen zusammenfassen und die Entspannung verkürzt, z.B. an der roten Ampel, durchführen. Wenn Sie die Langversion durchführen, sollten Sie ca. 45 Minuten Zeit einkalkulieren.

#### **Wie funktioniert die Progressive Muskelentspannung?**

Das Grundprinzip der Progressiven Muskelentspannung ist sehr einfach: Es besteht aus dem Wechsel zwischen Anspannung und anschließender Entspannung einzelner Muskelgruppen. Dabei soll konzentriert auf Empfindungen der Entspannung in den jeweiligen Muskelpartien geachtet werden, und die Entspannung soll jeweils mit dem Ausatmen vertieft werden. Durch das bewusste Anspannen und Entspannen der Muskeln können schnell intensive Entspannungsempfindungen (z. B. Schwere- oder Wärmegefühle) hervorgerufen werden, die der kurzfristigen Bewältigung von Stress- und Belastungssituationen dienen können. Langfristig kann die Muskelspannung mit regelmäßiger Übung weit unter das normale Spannungsniveau gesenkt werden.

#### **Wozu kann Entspannungstraining dienen?**

Körperlichen Verspannungen können sowohl körperliche als auch psychische Ursachen zugrunde liegen. Körperliche Beschwerden und Schmerzen können muskuläre Verspannungen hervorrufen oder verstärken. Auch Nervosität, innere Unruhe, Angst oder depressive Verstimmungen führen zu psychischer Anspannung, die sich zugleich auch in einer Zunahme der Muskelspannung zeigt.

Durch die Entspannung der Muskulatur wird nicht nur die Muskelanspannung selbst verringert, sondern auch das allgemeine Erregungsniveau (z. B. Senkung des arteriellen Blutdrucks, Verlangsamung der Atemfrequenz, Senkung der Hautleitfähigkeit). Dadurch kann man auch auf innere Spannungszustände einwirken und ein Gefühl der Gelassenheit und Ausgeglichenheit erlangen.

#### **Was Sie beim Üben berücksichtigen sollten**

Üben Sie täglich mindestens einmal, um die Entspannungsübungen wirksam einsetzen zu können! Legen Sie den Zeitpunkt und den Durchführungsort so, dass Sie mindestens 30 Minuten ungestörte Zeit zur Verfügung haben. Mit der Zeit werden Sie sich schneller entspannen können und diese Übungen auch im Alltag und in Belastungssituationen gezielt einsetzen können. Spannen Sie die Muskeln immer ca. 5-7 Sekunden an und spüren Sie danach ca. 30 Sekunden in die Entspannung hinein. Versuchen Sie, bewusst den Unterschied zwischen Anspannung vorher und Entspannung nachher wahrzunehmen. Schließen Sie bei der Übung die Augen, wenn Sie möchten – das erhöht Ihre Wahrnehmungsfähigkeit auf die Muskelentspannung.

**Progressive Muskelentspannung (PMR) – Kurzform: Wie Sie die Muskeln nacheinander anspannen und entspannen können**

- ▶ **Arme:** Beide Hände zu Fäusten ballen und Arme anwinkeln
- ▶ **Kopf:** Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Zähne und Lippen zusammenpressen, Kopf leicht einziehen und nach hinten drücken
- ▶ **Rumpf:** Schultern nach hinten und zusammen drücken, leicht ins Hohlkreuz gehen und Bauchdecke hart machen
- ▶ **Beine:** Beide Fersen auf den Boden drücken, Zehenspitzen aufrichten, dabei Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäßmuskeln anspannen

## Übung zur Progressiven Muskelentspannung

Entspannungsprotokoll für die Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

[illegible]

**Selbstreflexion: Liste der Erholung, Teil 2: Entspannung**

Auch hier finden Sie zu Ihrer Unterstützung wieder eine Auswahl an Techniken zum Entspannen. Vielleicht ist ja die eine oder andere Aktivität darunter, die Sie zur Übernahme und Umsetzung inspiriert; daneben können Sie sich ein Kreuz oder ein Ausrufezeichen machen, wenn Sie wollen.

<b>Entspannung</b>	<b>Probiere ich mal (wieder)!</b>
Eine Tasse Kaffee auf der Terrasse	
Progressive Muskelentspannung oder Atemübungen	
Lesen	
Ein Bad nehmen/Duschen	
Sonne tanken	
Sonnencreme riechen auf der Haut	
Musik hören	
Schwimmen	
Einfach rumliegen	
Im Grünen spazieren gehen	
Sport machen	
Schlafen oder ein kurzer Mittagsschlaf	
Lachen	
Eis essen	
Meditation/Yoga	
Motorrad fahren	
Ein Saunabesuch	
Mit Genuss essen	
In die Natur gehen und riechen	
Eine Massage genießen	
Bahnfahren	
Urlaubsziele aussuchen	
Möbel streichen	
Blumen umtopfen	
Ein Spaziergang über den Flohmarkt	
Ein Besuch in der Therme	
Zur Kosmetikerin gehen	
Mit der Familie am Tisch sitzen und ein Spiel spielen	
Auf der Couch liegen	
Keine Termine haben	
Stricken	
Ein Ofenfeuer anmachen und hineinschauen	
Einfach mal nichts tun	
Ruhige Musik hören	
Sich mit der Modelleisenbahn beschäftigen	

Schritt für Schritt gehen wir nun gemeinsam den Aufbau von hilfreichen Maßnahmen zum Aufbau von **Kontrolle über die Freizeit** durch.

### **Kontrolle über die Freizeit – Schritt 1**

Welchen Aktivitäten gehen Sie gerne nach?

---

---

---

---

Welchen Aktivitäten gehen Sie nicht gerne nach?

---

---

---

---

Nun geht es darum, Kontrolle über die Freizeit zu erlangen. Hierbei helfen zwei Herangehensweisen:

- (1) **Kontrolle durch Ziele umsetzen mit Handlungsvorsätzen.** Sie haben sicherlich schon einmal die Erfahrung mit guten Vorsätzen gemacht. Oft an Neujahr gefasst, geraten sie in der zweiten Januarhälfte wieder in Vergessenheit. Handlungsvorsätze nehmen sich dies zu Herzen und treten daher in der Wenn-dann-Form auf: »Wenn die Situation x auftritt, dann führe ich das Verhalten y aus.«
- (2) **Kontrolle durch Zeittagebuch und Freizeitplaner.** Um mehr Kontrolle über die Freizeit zu erlangen, können Sie sich auch einen Freizeitplaner zulegen oder ein Zeittagebuch führen. Der Vorteil dabei ist, dass Sie eventuelle Barrieren direkt mit einplanen und Hindernisse umschiffen können.

### **Kontrolle über die Freizeit – Schritt 2: Ihre Handlungsvorsätze**

Was sind Ihre Handlungsvorsätze? Denken Sie an die Wenn-dann-Verknüpfung! (Z. B. »Immer wenn ..., dann ... « oder »Wenn ..., dann ... «)

---

---

---

---

---

---

---



### Kontrolle über die Freizeit – Schritt 3: Ihr Zeittagebuch

Dokumentieren Sie Ihre Zeit und prüfen Sie, welche Ihrer Tätigkeiten Sie gerne machen und welche nicht. Nehmen Sie sich dafür das Zeittagebuch und kopieren Sie es für die Anzahl der Tage, die Sie beobachten möchten. Notieren Sie hier, welche Schlussfolgerungen Sie aus Ihrer Analyse ziehen:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Mein Zeittagebuch

Das **Zeittagebuch** können Sie kopieren und für mehrere Tage hintereinander ausfüllen.

[illegible]

### Selbstreflexion: Liste der Erholung, Teil 3: Kontrolle über die Freizeit

Hier finden Sie eine Auswahl an Techniken zur Herstellung von Kontrolle über die Freizeit. Vielleicht ist ja wieder die eine oder andere Aktivität darunter, die Sie zur Übernahme und Umsetzung inspiriert; daneben können Sie sich ein Kreuz oder ein Ausrufezeichen machen, wenn Sie wollen.

Kontrolle über die Freizeit	Probiere ich mal (wieder)!
Stammtisch mit alten Studienfreunden	
»Das perfekte Dinner« mit Freunden	
Wellness-Wochenende mit der Schwester	
2 x in der Woche Sporttermine	
Freitagabend Pizza essen gehen	
Rückenschule jeden Mittwoch	
Mit Freunden zum Wanderwochenende fahren	
Friseur- und Maniküretermin alle sechs Wochen	
Regelmäßige Familientreffen	
Klosteraufenthalt 1 x im Jahr	
Solariumbesuche	
Spieleabend mit Kindern	
Zwiebelkuchen essen mit Ex-Arbeitskollegen	
Kurzreisen planen und durchführen	
Schafkopf oder Doppelkopf spielen	

Schritt für Schritt gehen wir nun gemeinsam hilfreiche Maßnahmen zum Meistern von **Herausforderungen in der Freizeit** durch.

**Alltägliche Aktivitäten meistern**

Was sind Ihre alltäglichen Aktivitäten, die Sie meistern? Fühlen Sie sich kompetent und selbstbewusst dabei? Lernen Sie etwas Neues bei dieser Aktivität?

---

---

---

---

**Neue Herausforderungen suchen und meistern**

Welche neue Herausforderung suchen Sie sich und wie sieht Ihr Ziel aus? Welche Hindernisse oder Barrieren wollen Sie direkt mitbedenken? Welche Lösungen fallen Ihnen ein?

---

---

---

---

**Mein persönliches Vorhaben**

Diese Aktivität nehme ich mir vor:

---

---

---

---

Dieses konkrete Ziel setze ich mir (positives Ziel):

---

---

---

---

Diese Person(en) werde ich über mein Ziel informieren, um mir ihre Unterstützung zu sichern:

---

---

---

---

Welche möglichen Hindernisse könnten bei der Umsetzung auftreten?

---

---

---

---

Was werde ich tun, wenn die Hindernisse auftreten? (Bitte gesondert für jedes Hindernis angeben)

---

---

---

---

### Selbstreflexion: Liste der Erholung, Teil 4: Herausforderungen in der Freizeit

Und auch zur vierten Erholungskompetenz finden Sie hier eine Auswahl an Erholungsaktivitäten, die Sie auswählen und durchführen können oder die Sie zu einer ganz eigenen Aktivität inspiriert.

Herausforderungen in der Freizeit	Probiere ich mal (wieder)!
Neue Restaurants ausprobieren	
Eine neue Sprache lernen	
Den Jakobsweg laufen	
Ein neues Rezept kochen	
Ein altes Rezept kochen	
Ein englischsprachiges Buch lesen	
Urlaub zu zweit	
Eine längere Radtour machen	
Ein Instrument spielen lernen	
Mich in neue Fachgebiete einarbeiten	
Einen Tanzkurs machen	
An einem Extremlauf teilnehmen	
Einen VHS-Kurs besuchen (Fotografie, Nähen etc.)	
Heißluftballon fahren	
Sich in einen Floating-Tank legen	
Eine neue Stadt kennenlernen	
Schnorcheln oder Tauchen lernen	