

# Die cts Rehakliniken im Verbund

**GEMEINSAM. FÜR MENSCHEN.**

## Zwei Beispiele für Achtsamkeitsübungen:

### 1. Achtsam Essen

Auch beim Essen kann Achtsamkeit praktiziert werden. Nehmen Sie sich für Ihr Essen genug Zeit und lassen Sie sich nicht nebenbei vom Fernsehen, Ihrem Handy, Kolleg\*innen oder Familie ablenken. Das ist nicht leicht, aber vielleicht gelingt es Ihnen zumindest ab und zu. Versuchen Sie, diesen Moment ganz für sich zu nutzen und Ihr Essen bewusst zu genießen. Dabei können Sie Ihre Sinne schärfen: Achten Sie auf Gerüche und den Geschmack. Was für Gewürze schmecken Sie raus? Manches können Sie auch hören. Hören Sie es Zischen? Wie fühlt es sich im Mund an? Was empfinden Sie dabei?

### 2. Atem wahrnehmen

Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort, an dem Sie komplett ungestört sind. Schließen Sie die Augen und achten Sie bewusst auf Ihren Atem. Anfangs werden Sie feststellen, dass Ihr Atem nicht gleichmäßig ist. Wenn Sie in Gedanken mitzählen, wird Ihr Einatmen nicht genauso lang sein wie Ihr Ausatmen. Erzwingen Sie einen gleichmäßigen Atem nicht, sondern atmen Sie ruhig und langsam, bis er sich automatisch angleicht und Sie genau so lange ein- wie ausatmen. Bewusst atmen gehört zu den wichtigsten Übungen des Achtsamkeitstrainings. Im Alltag neigen wir dazu, zu flach zu atmen. Wenn Sie Ihren Atem beobachten und wahrnehmen, werden Sie Ihr Bewusstsein dafür schärfen und in Situationen, in denen Ihnen "der Atem wegbleibt", aktiv gegensteuern.

**cts**  
Klinik  
Korbmattfelsenhof  
Baden-Baden



Fremersbergstraße 115  
76530 Baden-Baden  
Tel. 07221 367-0  
www.cts-reha-bw.de

**cts**  
Sankt Rochus  
Kliniken  
Bad Schönborn



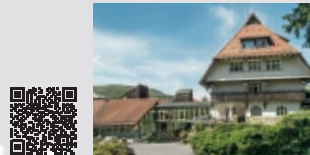
Sankt-Rochus-Allee 1-11  
76669 Bad Schönborn  
Tel. 07253 82-0  
www.sankt-rochus-kliniken.de

**cts**  
Klinik  
Schlossberg  
Bad Liebenzell



Hindenburgstraße 47  
75378 Bad Liebenzell  
Tel. 07052 509-0  
www.cts-reha-bw.de

**cts**  
Klinik  
Stöckenhöfe  
Wittnau bei Freiburg



Stöckenhöfe 1  
79299 Wittnau bei Freiburg  
Tel. 0761 4015-0  
www.cts-reha-bw.de

**Entspannungstherapie**

### Was ist Entspannungstherapie?

Entspannungstherapie ist ein Sammelbegriff, der viele verschiedene Verfahren beinhaltet. Zur Entspannungstherapie gehören beispielsweise Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, Imaginative Verfahren, Achtsamkeitsübungen, Atemübungen

### Was ist das Ziel der Entspannungstherapie?

Ziel dieser Therapieform ist ein entspannter Zustand von Körper, Seele und Geist. Sie kann bei psychomotorischer Unruhe, beim Einschlafen, bei hoher Ablenkbarkeit helfen und unterstützend wirken.

### Wie funktioniert Entspannungstherapie?

#### Physiologische Veränderungen:

- der Parasympathikus wird aktiviert, er stellt das Gegenstück zur Stressreaktion dar

#### Psychologische Veränderungen:

- die Aufmerksamkeit wird nach innen gerichtet, dadurch wird die Gelassenheit erhöht

### Wo kann man einen Kurs zur Entspannungstherapie durchführen?

z. B.

- bei einigen Krankenkassen
- bei der Volkshochschule
- bei Psychotherapeuten
- bei privaten Anbietern wie z. B. Coaching-Praxen, Yogastudios usw.



## Übungen

### Progressive Muskelentspannung

Körperorientiertes Entspannungsverfahren mit dessen Hilfe muskuläre und psychische Spannungszustände (z.B. Stress oder Angst) gelöst werden können.

### Autogenes Training

Konzentrierte Selbstentspannung: durch Instruktionen an sich selbst fördern Sie Ihre Entspannung. Dabei soll die Körperwahrnehmung und das Körper selbstvertrauen gestärkt werden. Beispielsweise sagt man sich selber „mein rechter Arm ist angenehm warm“.

### Meditation

Sie richten Ihre Aufmerksamkeit nach Innen, auf einen Gegenstand oder eine Tätigkeit und üben so, sich von Gedanken und Gefühlen zu lösen. Dadurch verbessern Sie Ihre Konzentration und werden gelassener. Meditation kann körperliche Aktivität beinhalten (beispielsweise beim Tai Chi oder der Gehmeditation) oder gänzlich ohne Bewegung stattfinden (beispielsweise Achtsamkeitsmeditation).

### Imaginative Verfahren

Imaginative Verfahren führen bestimmte mentale Vorstellungen herbei, die sensorische, motorische, kognitive und affektive Komponenten enthalten. Auf diese Weise werden Empfindungen ausgelöst, die Zustände der Entspannung erzeugen.

### Achtsamkeitsübungen

Mit Achtsamkeitsübungen trainieren Sie Ihr Bewusstsein, bauen Stress ab und können sich entspannen.