

# Blitzentspannung

## EINE MINUTE FÜR IHRE ENTSPANNUNG

Bei jedem Gefühl von Angst, Ärger und Wut steigt Ihr Adrenalin-Spiegel. Je mehr unangenehme Situationen Sie erleben, desto näher kommen Sie dem Vulkanausbruch, auch wenn die Situation oder die Person gar nichts mit den angestauten Aggressionen zu tun hat. Das Adrenalin-Fass ist einfach am Überlaufen.

Schützen Sie sich und Ihre Liebsten vor solchen emotionalen Ausbrüchen und bauen Sie den Hormoncocktail wieder ab. Eine gute Möglichkeit dazu bietet die Blitzentspannung. Diese können Sie jederzeit – also auch in einer kurzen Pause – anwenden:

1. Setzen Sie sich bequem hin und atmen Sie ruhig.
2. Krümmen Sie Ihre Zehen ganz fest nach unten. Atmen Sie ruhig weiter und zählen Sie bis sechs. Dann entspannen Sie Ihre Zehen und zählen wieder bis sechs.
3. Spannen Sie die Füße, die Beine und den Po kräftig an. Und wieder sechs Sekunden anspannen und dann wieder sechs Sekunden locker lassen.
4. Nun den Bauch sechs Sekunden anspannen und den Rücken dagegen drücken. Und wieder sechs Sekunden anspannen und dann sechs Sekunden lang locker lassen.
5. Nun Brust, Rücken, Schultern und Arme anspannen und die Fäuste ballen. Ganz fest. Und wieder sechs Sekunden anspannen und dann wieder sechs Sekunden locker lassen.
6. Mit allen Gesichtsmuskeln eine Grimasse schneiden. Und wieder sechs Sekunden anspannen und dann wieder sechs Sekunden locker lassen.
7. Am Ende spannen Sie alle Muskeln gleichzeitig an. Von den Zehenspitzen bis zur Stirn. Und wieder sechs Sekunden anspannen und dann wieder sechs Sekunden locker lassen.
8. Bleiben Sie nun noch einen kurzen Moment sitzen und genießen Sie die Entspannung.