

Manja Ben Amor

WORKBOOK

RUHE TRAINIEREN

PRAKTISCHE ÜBUNGEN FÜR KÖRPER UND GEIST



Atme ein, lass los, finde Ruhe

Impressum

© 2026 Manja Ben Amor

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch einschließlich aller enthaltenen Inhalte, insbesondere Texte, Übungen, Konzepte, Methoden, Grafiken und Illustrationen, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Autorin unzulässig.

Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verbreitung, Bearbeitung, Übersetzung, Speicherung sowie die öffentliche oder digitale Weitergabe, auch auszugsweise.

Die in diesem Buch beschriebenen Inhalte, Übungen und Impulse sind ausschließlich zur persönlichen Nutzung bestimmt.

Eine Verwendung im Rahmen von Coachings, Workshops, Kursen, Seminaren, Schulungen oder vergleichbaren Angeboten, sowohl privat als auch kommerziell, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin nicht gestattet.

Die in diesem Buch verwendeten Bilder wurden von der Autorin selbst gestaltet, entweder mithilfe von Canva oder mit Unterstützung KI-basierter Tools (z. B. ChatGPT).

Die kreative Auswahl, Gestaltung und Einbindung erfolgte eigenverantwortlich durch die Autorin.

Alle Inhalte wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Sie ersetzen jedoch keine medizinische, therapeutische oder psychologische Behandlung. Für eventuelle Folgen aus der Anwendung der Inhalte wird keine Haftung übernommen.

! Wichtiger Hinweis / Haftungsausschluss

Diese Übungen dienen der Entspannung, Selbstreflexion und Visualisierung und ersetzen keine ärztliche, psychologische oder therapeutische Behandlung.

Während der Übungen können ungewöhnliche körperliche oder emotionale Reaktionen auftreten, z. B. Herzklopfen, Schwindel, intensive Gefühle. Nimm sie wahr und unterbreche die Übung, wenn du dich unwohl fühlst. Du führst die Übungen auf eigene Verantwortung durch.

Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder akuten Beschwerden konsultiere bitte eine Ärztin, einen Arzt oder Therapeutin/Therapeuten.



Willkommen auf deiner Reise zu mehr Ruhe, Klarheit und innerer Balance. Dieses Buch lädt dich ein, bewusst anzuhalten, in dich hinein zu spüren und Momente der Entspannung zu entdecken, die oft im Alltag verloren gehen. Mit gezielten Atemübungen, der progressiven Muskelentspannung und Visualisierungen wirst du erfahren, wie Körper und Geist miteinander in Verbindung stehen und wie kleine bewusste Pausen große Wirkung entfalten können. Stelle dir vor, wie du mit jedem Atemzug Ruhe einatmest, Anspannung aus deinem Körper löst und dich Schritt für Schritt in einen Zustand der Gelassenheit begibst. Du brauchst nichts perfekt machen, jede Übung, jede Minute, die du dir nimmst, ist ein Geschenk an dich selbst. Dieses Workbook soll dich begleiten, dich erinnern und dir Werkzeuge an die Hand geben, um deinen Alltag achtsam zu gestalten, kleine Inseln der Ruhe zu schaffen und deine innere Stärke zu spüren. Lass dich auf diese Reise ein, öffne dich für neue Erfahrungen und entdecke, wie gut es tut, bewusst innezuhalten und zu dir selbst zu finden.

Herzlichst Manja Ben Amor



Damit du jederzeit den Überblick behältst, siehst du hier die vier Module, die dich durch dein persönliches Entspannungsprogramm führen:

1. Atemübungen 🫁

Du lernst, wie du mit gezieltem Atmen dein Nervensystem regulierst, Stress reduzierst und dich bewusst auf die folgenden Übungen vorbereitest.

2. Bodyscan 🧘♀️

Mit dem Bodyscan richtest du deine Aufmerksamkeit auf den gesamten Körper, erkennst Spannungen und Stresssignale und lernst, diese bewusst loszulassen.

3. Progressive Muskelentspannung (PMR) 💪

Durch das An- und Entspannen deiner Muskeln vertiefst du die körperliche Entspannung, löst Spannungspunkte und stärkst das Zusammenspiel von Körper und Geist.

4. Visualisierung 🌅

Am Ende nutzt du Visualisierungen, um innere Bilder zu erschaffen, Ressourcen zu aktivieren und Gelassenheit nachhaltig zu verankern.

Diese Startseite dient dir als Landkarte für dein Workbook. So siehst du auf einen Blick, was vor dir liegt und kannst dich auf die Reise einlassen. Du entscheidest selbst, in welchem Tempo du die Übungen machst, jede kleine Einheit bringt dich ein Stück näher zu mehr Ruhe, Energie und innerer Ausgeglichenheit.



Kapitel 1 – Atemübungen

Die Atmung ist dein direkter Zugang zu Ruhe, Gelassenheit und innerer Balance. Schon wenige bewusste Atemzüge können dein Nervensystem beruhigen, Anspannung lösen und den Geist zentrieren. In diesem Kapitel lernst du verschiedene Atemtechniken kennen, die du jederzeit im Alltag anwenden kannst, um Stress abzubauen, dich zu fokussieren und deinen Körper zu entspannen. Es geht nicht darum, perfekt zu atmen, sondern bewusst wahrzunehmen, wie du atmest, deine Atemtiefe zu spüren und dich Schritt für Schritt zu beruhigen. Nimm dir Zeit, probiere die Übungen aus, und beobachte, wie dein Körper und dein Geist darauf reagieren.

Tipp: Beginne mit nur wenigen Minuten pro Übung. Mit der Zeit wirst du spüren, wie effektiv Atemtechniken sein können, um innere Ruhe zu finden.



1. Bauchatmung (tiefes Ein- und Ausatmen)

Lege eine Hand auf den Bauch, die andere auf die Brust.

Atme tief durch die Nase ein, sodass sich der Bauch hebt, die Brust bleibt ruhig.

Langsam ausatmen durch den Mund.

5–10 Atemzüge wiederholen.

Meine Beobachtungen:

2. 4-7-8 Atemtechnik

Einatmen durch die Nase für 4 Sekunden.

Luft für 7 Sekunden halten.(bei Herzproblemen weglassen)

Langsam durch den Mund ausatmen für 8 Sekunden.

4–6 Runden wiederholen.

Meine Beobachtungen:



3. Wechselatmung (Nadi Shodhana)

Mit dem Daumen das rechte Nasenloch schließen, links einatmen.

Nasenlöcher wechseln beim Ausatmen: Daumen heben, Ringfinger das linke Nasenloch schließen, rechts ausatmen.

5–10 Atemzüge wiederholen.

Meine Beobachtungen:

4. Atemzählung

Aufrecht sitzen, Augen schließen.

Einatmen „eins“ denken, ausatmen „zwei“ denken, bis fünf zählen.

Dann wieder von vorne.

5–10 Minuten üben.

Meine Beobachtungen:



5. Atem mit Bewegung (sanftes Heben und Senken der Schultern)

Beim Einatmen Schultern nach oben zu den Ohren ziehen.

Beim Ausatmen Schultern sanft fallen lassen.

10–15 Wiederholungen.

Meine Beobachtungen:

6. „Seufzer-Atem“ (Stressabbau)

Tief einatmen durch die Nase.

Laut ausatmen wie ein sanfter Seufzer durch den Mund.

5–10 Atemzüge wiederholen, locker lassen.

Meine Beobachtungen:



7. Summ-Atem (Vibration für Entspannung)

Setze dich aufrecht hin, Schultern entspannt.

Einatmen durch die Nase.

Beim Ausatmen ein langes, summendes Geräusch erzeugen („mmm...“), spüre die Vibration im Brustkorb oder Kopf.

5–10 Atemzüge wiederholen.

Meine Beobachtungen:

: _____

8. Visualisierter Atem

Setze dich bequem hin und schließe die Augen.

Stelle dir beim Einatmen vor, wie du Ruhe, Licht oder Energie in den Körper einatmest.

Beim Ausatmen stelle dir vor, wie Anspannung, Sorgen oder Stress den Körper verlassen.

5–10 Atemzüge wiederholen.

Meine Beobachtungen:

Extra-Tipp: Du kannst die Übungen in beliebiger Reihenfolge ausprobieren oder zu deiner persönlichen Routine kombinieren. Achte darauf, wie dein Körper reagiert, und notiere deine Eindrücke – so entwickelst du Schritt für Schritt deine eigene Atempraxis.



Abschluss Atmung

Die Atmung ist eine der einfachsten und gleichzeitig kraftvollsten Möglichkeiten, Stress zu beeinflussen. Sie begleitet dich ständig, ohne dass du darüber nachdenken brauchst und genau darin liegt ihr Potenzial. Wenn du beginnst, bewusster zu atmen, entsteht ein direkter Zugang zu deinem Nervensystem, dein Herzschlag beruhigt sich, dein Körper löst Spannung und dein Geist gewinnt Klarheit. Vielleicht hast du in den Übungen bemerkt, dass sich allein durch eine verlängerte Ausatmung oder einen ruhigeren Atemrhythmus etwas verändert. Diese Veränderung ist kein Zufall, sondern ein Zeichen dafür, wie eng Atmung und Emotionen miteinander verbunden sind. Bewusstes Atmen ist damit nicht nur eine Technik, sondern eine Form von Selbstregulation. Du brauchst dafür keine langen Einheiten einplanen und auch nicht perfekt atmen, es reicht, immer wieder kurze Momente zu nutzen, vor einem Gespräch, zwischen zwei Terminen, in der Pause oder abends im Bett. Jede kleine Atemsequenz ist eine Art Reset für dein System. Mit der Zeit wird die bewusste Atmung zu einem verlässlichen Anker, der dich durch hektische oder belastende Situationen trägt. Du kannst sie überall anwenden, jederzeit und ohne Hilfsmittel. Und das macht sie so wertvoll. Beobachte, was dir gut tut, welche Atemübungen sich leicht anfühlen und wie dein Körper darauf reagiert. So entsteht nach und nach deine eigene Routine für mehr Ruhe und Präsenz im Alltag.



Kapitel 2 – Bodyscan

Der Bodyscan ist eine Übung der Achtsamkeit, die dich mit deinem Körper in Verbindung bringt. Oft nehmen wir unseren Körper nur unbewusst wahr, wir spüren Verspannungen, Stress oder Müdigkeit erst, wenn sie sich schon festgesetzt haben. Mit dem Bodyscan lernst du, diese Signale frühzeitig zu erkennen, bewusst wahrzunehmen und loszulassen. Bei dieser Übung wanderst du gedanklich durch deinen Körper, von den Füßen bis zum Kopf, und spürst in jede Körperregion hinein. Du bemerkst, wo Spannung oder Unruhe ist, und lernst, diese sanft zu lösen. Gleichzeitig trainierst du deine Aufmerksamkeit, lernst deinen Körper besser kennen und stärkst die Verbindung zwischen Körper und Geist.

Der Bodyscan wirkt nicht nur beruhigend, sondern hilft auch, Stress abzubauen, innere Balance zu finden und die Wahrnehmung für körperliche Signale zu schärfen. Indem du regelmäßig übst, wirst du zunehmend sensibler dafür, wann dein Körper Erholung braucht, und entwickelst ein besseres Gespür dafür, was dir guttut.

Tipp: Nimm dir Zeit für den Bodyscan, am besten an einem ruhigen Ort, ohne Ablenkung. Es geht nicht darum, alles richtig zu machen, sondern darum, aufmerksam zu sein, zu spüren und loszulassen.



Anleitung – Schritt für Schritt

Bequeme Position einnehmen

Setze dich aufrecht oder lege dich hin.

Schließe die Augen, atme ein paar Mal tief durch, um anzukommen.

Auf die Füße achten

Spüre die Berührung deiner Füße auf dem Boden oder der Matte. Nimm wahr, ob dort Spannung, Wärme oder Kälte ist.

Meine Beobachtungen:

Beine und Knie

Wandere langsam mit deiner Aufmerksamkeit nach oben zu Beinen, Waden und Knien. Spüre jede Region, erkenne Verspannungen oder angenehme Empfindungen.

Meine Beobachtungen:



Becken, Bauch und Rücken

Fühle bewusst deinen Bauchraum, das Becken und den unteren Rücken. Atme in Bereiche, die sich angespannt anfühlen, und lass die Spannung beim Ausatmen los.

Meine Beobachtungen:

Brust, Schultern und Arme

Wandere mit der Aufmerksamkeit durch Brust, Schultern, Arme und Hände. Nimm jede Empfindung wahr, atme bewusst in Spannungen hinein.

Meine Beobachtungen:



Nacken, Gesicht und Kopf

Richte die Aufmerksamkeit auf Nacken, Kiefer, Gesicht und Kopf. Entspanne bewusst Kiefer, Stirn und Augenpartie.

Meine Beobachtungen:

Abschluss

Atme noch einmal tief ein und aus.

Spüre deinen gesamten Körper als Einheit.

Öffne langsam die Augen und kehre in den Alltag zurück.

Meine Gesamtbeobachtungen:

Tipp: Du kannst den Bodyscan täglich oder mehrmals wöchentlich praktizieren. Selbst wenige Minuten helfen, Stress abzubauen, Spannungen zu lösen und dein Körperbewusstsein zu stärken. Notiere deine Eindrücke regelmäßig, um Veränderungen und Fortschritte wahrzunehmen.



Willkommen zu deinem Bodyscan.

Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du für die nächsten Minuten ungestört bist. Du kannst sitzen oder liegen, ganz wie es für dich angenehm ist. Schließe sanft die Augen und spüre, wie dein Körper vom Boden oder Stuhl getragen wird. Atme ein paar Mal tief ein und aus, und erlaube dir, im Moment anzukommen. Spüre, wie dein Körper schwer wird, wie er von der Unterlage gestützt wird, und lass alle kleinen Anspannungen, die du vielleicht noch bemerkst, beim Ausatmen los.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Füße. Spüre, wie sie den Boden berühren, wie sich jeder Zeh anfühlt. Vielleicht bemerkst du Wärme, Kälte oder Kribbeln. Nimm alles einfach wahr, ohne etwas verändern zu wollen. Atme in deine Füße hinein, und beim Ausatmen lass jegliche Anspannung aus den Füßen entweichen. Verweile hier für mehrere Atemzüge, spüre die Verbindung zum Boden, die Stabilität, die er dir gibt.

Wandere langsam mit deiner Aufmerksamkeit nach oben zu deinen Waden. Spüre die Muskeln, das Gewebe, jeden kleinen Impuls in deinem Körper. Nimm wahr, wo vielleicht Spannung sitzt und wo sich Leichtigkeit bemerkbar macht. Lass beim Ausatmen die Schwere der Anspannung los, als würdest du sie in den Boden fließen lassen. Gehe weiter zu deinen Knien und Oberschenkeln. Atme bewusst in diese Bereiche hinein, spüre jeden Muskel und jedes Gelenk. Erlaube dir, die Schwere loszulassen und den Körper ruhen zu lassen.

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf dein Becken und deinen unteren Rücken. Spüre, wie der Kontakt zur Unterlage ist, wie sich dein Becken anfühlt. Achte auf die Muskeln des unteren Rückens und auf mögliche Spannungen. Atme bewusst ein und aus, spüre die Ausdehnung beim Einatmen und die Entspannung beim Ausatmen. Lass die Schwere des Alltags nach und gib deinem Körper die Erlaubnis, loszulassen.

Wandere jetzt mit deiner Aufmerksamkeit zum Bauch. Spüre, wie er sich bei jedem Atemzug hebt und senkt. Nimm bewusst wahr, wie dein Atem den Bauchraum bewegt. Erlaube jedem Ausatmen, kleine Spannungen zu lösen. Spüre die Wärme und Lebendigkeit, die in deinem Bauchraum fließt.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf die Brust und den oberen Rücken. Spüre, wie sich dein Brustkorb bei jedem Atemzug sanft hebt und senkt. Vielleicht bemerkst du Druck, Enge oder Leichtigkeit. Atme bewusst in diese Bereiche hinein und lass beim Ausatmen Anspannung los. Spüre, wie der Brustraum sich weitet, wie Platz entsteht für Ruhe und Gelassenheit.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deine Schultern und Arme. Spüre die Muskeln, Gelenke und Haut. Viele Spannungen sammeln sich hier, nimm sie wahr, ohne zu bewerten, und lass sie beim Ausatmen gehen. Wandere von den Schultern hinunter zu den Armen, Ellenbogen, Unterarmen, Handgelenken und Händen. Spüre jede Bewegung, jedes kleine Kribbeln. Atme in die Bereiche, die sich angespannt anfühlen, und lass beim Ausatmen alles los.

Jetzt wandert deine Aufmerksamkeit in den Nacken. Spüre die Muskeln entlang der Halswirbelsäule. Viele Spannungen sitzen hier, erlaube ihnen, sich beim Ausatmen zu lösen. Wandere weiter zum Kiefer, spüre, ob du ihn unbewusst angespannt hältst. Lass die Zähne locker, erlaube dem Kiefer zu entspannen. Spüre die Stirn, die Augenpartie, die Schläfen. Atme bewusst in alle Bereiche, und lass die Muskulatur weich und locker werden.

Schließlich richte deine Aufmerksamkeit auf den gesamten Kopf. Spüre, wie sich Kopf, Schädel und Gesicht anfühlen. Lasse alle kleinen Anspannungen los, erlaube deinem ganzen Kopf, leicht und entspannt zu sein. Nimm wahr, wie dein ganzer Körper nun in sich ruht, wie sich Ruhe, Leichtigkeit und Ausgeglichenheit ausbreiten.

Verweile einige Momente in diesem Zustand der vollständigen Entspannung. Spüre, wie sich der Atem ruhig und gleichmäßig bewegt, wie jeder Teil deines Körpers unterstützt wird und in Harmonie ist. Genieße dieses Gefühl der inneren Ruhe, der Gelassenheit und der Achtsamkeit.

Wenn du bereit bist, beginne langsam, die Finger und Zehen zu bewegen, strecke sanft Arme und Beine, und komme bewusst zurück in den Raum. Öffne die Augen, atme noch einmal tief ein und aus und nimm dieses Gefühl der Ruhe mit in deinen Alltag.



Abschluss Bodyscan

Beim Bodyscan lernst du, deinen Körper wieder bewusster wahrzunehmen, ohne Bewertung, ohne Ziel, einfach im Kontakt mit dem, was gerade da ist. In einem oftmals hektischen Alltag geht dieser Kontakt schnell verloren. Der Bodyscan bringt dich zurück zu deinem Körper und damit zu dir selbst. Durch das langsame, achtsame Wandern mit der Aufmerksamkeit entsteht Raum, in dem du Spannungen, Unruhe oder Müdigkeit registrieren kannst, ohne sofort darauf reagieren zu müssen. Allein dieses Wahrnehmen kann vieles verändern, du erkennst früher, was dir fehlt, was dir guttut und wo Grenzen erreicht sind.

Vielleicht hast du bemerkt, dass der Bodyscan manchmal ruhig und angenehm wirkt, an anderen Tagen aber unruhig oder herausfordernd. Beides ist normal und wichtig, denn der Bodyscan bildet ab, wie es dir gerade geht. Es geht nicht darum, Entspannung zu erzeugen, sondern darum, präsent zu sein und deinen Körper wieder als verlässlichen Partner wahrzunehmen.

Wenn du regelmäßig übst, entwickelt sich eine feinere Wahrnehmung, Muskelspannung fällt früher auf, Stress zeigt sich nicht mehr erst in Schmerzen oder Erschöpfung, sondern schon in kleinen Signalen, dadurch kannst du früher reagieren, statt später kompensieren.



Diese Form der Selbstwahrnehmung ist ein zentraler Baustein für innere Balance und Resilienz. Du kannst den Bodyscan täglich durchführen, einmal wöchentlich oder immer dann, wenn du Abstand, Orientierung oder Ruhe brauchst. Je öfter du ihn anwendest, desto vertrauter wird er und desto mehr lernst du dich selbst kennen.



Kapitel 3 – Progressive Muskelentspannung (PMR)

Die Progressive Muskelentspannung ist eine bewährte Methode, um körperliche Spannung bewusst wahrzunehmen und gezielt loszulassen. Unser Alltag ist oft geprägt von unbemerkter Anspannung, Schultern, Rücken, Kiefer oder Hände halten Stress fest, noch bevor wir ihn bewusst wahrnehmen. PMR hilft dir, diese Spannungen Schritt für Schritt zu erkennen und bewusst zu lösen. Bei der Übung spannst du einzelne Muskelgruppen an, hältst die Spannung kurz, und lässt dann los. Dieser bewusste Wechsel von Anspannung und Entspannung macht deinen Körper empfänglicher für Ruhe und Wohlbefinden. Gleichzeitig trainierst du deine Wahrnehmung für körperliche Signale und lernst, die Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung bewusst zu spüren. PMR wirkt nicht nur körperlich, sie beruhigt das Nervensystem, reduziert Stresshormone und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Indem du regelmäßig übst, wirst du sensibler für deine Körpersignale und lernst, frühzeitig auf Stress zu reagieren.

Tipp: Nimm dir Zeit für jede Muskelgruppe und arbeite in deinem eigenen Tempo. Es geht nicht darum, perfekt zu sein, es geht darum, bewusst zu spüren, loszulassen und Ruhe zu erleben.



PMR Anleitung – Schritt für Schritt

Hinweis: Jede Muskelgruppe ca. 5–10 Sekunden anspannen, dann 15–20 Sekunden loslassen und bewusst entspannen.

1. Hände und Unterarme

Hände zu Fäusten ballen, Unterarme anspannen.

Spannung halten, dann locker lassen.

Spüre, wie die Entspannung nachströmt.

Meine Beobachtungen:

2. Oberarme

Oberarme anspannen, wie beim Krafttraining.

Spannung halten, dann bewusst loslassen.

Beobachte, wie sich die Muskeln entspannen.

Meine Beobachtungen:

3. Schultern und Nacken

Schultern zu den Ohren hochziehen, Nacken leicht anspannen.

Kurz halten, dann loslassen und die Schwere spüren.

Meine Beobachtungen:

4. Gesicht

Stirn runzeln, Augen zusammenkneifen, Kiefer leicht anspannen.

Halten, dann bewusst entspannen.

Spüre, wie dein Gesicht weich und locker wird.

Meine Beobachtungen:

5. Brust und Rücken

Brustkorb leicht anheben, Rückenstrecker aktivieren.

Spannung halten, dann langsam loslassen.

Nimm die Entspannung wahr, die sich ausbreitet.

Meine Beobachtungen:

6. Bauch

Bauchmuskeln leicht anspannen, Spannung halten, dann loslassen.

Spüre, wie sich Leichtigkeit ausbreitet.

Meine Beobachtungen:

7. Beine und Oberschenkel

Oberschenkel anspannen, Füße fest auf den Boden drücken.

Spannung halten, dann locker lassen.

Meine Beobachtungen:

8. Waden und Füße

Zehen Richtung Schienbein ziehen, Waden anspannen.

Kurz halten, dann loslassen.

Spüre die Entspannung, die bis in die Füße fließt.

Meine Beobachtungen:

Abschluss

Atme ein paar Mal tief ein und aus. Spüre deinen gesamten Körper als Einheit. Genieße das Gefühl von Leichtigkeit und Entspannung.

Meine Gesamtbeobachtungen:

Tipp: Du kannst die PMR täglich oder mehrmals wöchentlich üben. Mit der Zeit wird es dir leichter fallen, Anspannung früh zu erkennen und bewusst loszulassen. Nutze die Beobachtungsfelder, um Fortschritte wahrzunehmen und zu dokumentieren.



Progressive Muskelentspannung (ca. 15 Minuten)

Willkommen zu deiner Progressive

Muskelentspannung. Nimm eine bequeme Position ein, du kannst sitzen oder liegen, ganz wie es für dich angenehm ist. Schließe die Augen, lege deine Hände locker auf die Oberschenkel oder neben den Körper, und atme ein paar Mal tief ein und aus. Spüre, wie dein Körper von der Unterlage getragen wird und langsam zur Ruhe kommt.

Wir beginnen mit den Händen und Unterarmen. Ball deine Hände zu Fäusten, spüre die Spannung in deinen Unterarmen. Halte diese Spannung für ein paar Atemzüge und nun langsam loslassen. Spüre, wie die Entspannung nachströmt, wie sich deine Hände und Unterarme weich und locker anfühlen. Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf die Oberarme. Spanne sie leicht an, als würdest du etwas festhalten. Halte die Spannung und dann loslassen. Spüre die Schwere der Entspannung, die sich langsam ausbreitet. Richte nun deine Aufmerksamkeit auf Schultern und Nacken. Ziehe die Schultern sanft Richtung Ohren, spüre die Spannung im Nacken. Halte kurz und dann lass alles los. Spüre, wie die Schwere von den Schultern fällt und Ruhe einkehrt. Kommen wir zum Gesicht. Runzle die Stirn leicht, kneife die Augen zusammen und spanne den Kiefer an. Halte die Spannung und dann löse sie bewusst auf. Spüre, wie dein Gesicht weich und entspannt wird, die Stirn glatt, die Augen ruhig und der Kiefer locker.



Jetzt wandern wir zur Brust und zum Rücken. Hebe den Brustkorb leicht an, spüre die Muskeln im oberen Rücken. Halte die Spannung und dann lass los. Spüre, wie sich Entspannung über Brust und Rücken ausbreitet, wie Wärme und Leichtigkeit sich bemerkbar machen.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf den Bauch. Spanne die Bauchmuskeln sanft an. Halte kurz und dann loslassen. Spüre, wie dein Bauch weich wird, wie Ruhe sich im Körper ausbreitet.

Wandere weiter zu den Beinen und Oberschenkeln. Spanne die Oberschenkel leicht an, drücke die Füße fest auf den Boden. Halte die Spannung... und dann lass los. Spüre die Entspannung, wie sie langsam in die Beine fließt. Jetzt die Waden und Füße. Ziehe die Zehen Richtung Schienbein, spanne die Waden an. Halte die Spannung und dann loslassen. Spüre, wie sich die Entspannung bis in die Füße ausbreitet, wie Leichtigkeit und Ruhe in deinen gesamten Beinen sind. Nimm dir nun ein paar Atemzüge, um den gesamten Körper zu spüren. Spüre, wie jede Muskelgruppe entspannt ist, wie dein Körper schwer und gleichzeitig leicht ist, wie Ruhe und Gelassenheit durch dich fließen. Genieße diesen Moment, ohne etwas tun zu müssen, einfach nur spürend und wahrnehmend.

Wenn du bereit bist, beginne langsam, Finger und Zehen zu bewegen, strecke sanft Arme und Beine, und kehre bewusst in den Raum zurück. Atme noch einmal tief ein und aus, öffne die Augen, und nimm dieses Gefühl von Entspannung und innerer Ruhe mit in deinen Alltag.

Abschluss Progressive Muskelentspannung (PMR)

Die Progressive Muskelentspannung ist ein wirksames Werkzeug, um Spannungen im Körper wahrzunehmen und gezielt zu lösen. Durch das bewusste An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen lernst du, dein Nervensystem zu beruhigen und Stress nicht nur mental, sondern auch körperlich zu reduzieren. Mit etwas Übung wirst du schneller erkennen, wo sich Anspannung festsetzt und wie du sie loslassen kannst.

Viele Menschen berichten, dass sie nach einiger Zeit allein durch das Hinspüren oder ein kurzes Anspannen spüren, wie sich innere Ruhe ausbreitet. Das zeigt, es trainiert nicht nur deine Muskeln, sondern auch deine Fähigkeit zur Selbstregulation. Du kannst PMR im Sitzen oder Liegen durchführen, kurz oder ausführlicher, morgens, abends oder zwischendurch, wichtig ist nur, dass es für dich machbar bleibt.

Wenn du immer wieder bewusst übst, entsteht ein körperlicher Anker für Entspannung. Dieser Anker begleitet dich durch den Alltag und kann in stressreichen Momenten ein echtes Werkzeug sein. Beobachte, was sich verändert, wie dein Körper reagiert und welche Varianten dir besonders guttun. So entwickelst du Schritt für Schritt deine eigene Routine.



Kapitel 4 – Visualisierungen

Visualisierungen sind eine kraftvolle Methode, um deinen Geist gezielt zu beruhigen, innere Ressourcen zu aktivieren und Gelassenheit zu erleben. Während Atemübungen, Bodyscan und PMR deinen Körper entspannen, öffnet die Visualisierung deinen Geist für positive Bilder, Szenarien und innere Ruhe.

Bei einer Visualisierung stellst du dir bewusst Orte, Situationen oder Bilder vor, die dir Sicherheit, Kraft oder Freude geben. Diese inneren Bilder wirken wie kleine Inseln der Ruhe, auf die du jederzeit zurückkehren kannst. Sie helfen dir, Stress abzubauen, deine Gedanken zu ordnen und emotionale Stabilität zu entwickeln.

Visualisierungen wirken nicht nur im Kopf: Dein Körper reagiert auf die inneren Bilder, Muskeln entspannen sich, Atmung und Herzschlag werden ruhiger, und dein gesamtes Nervensystem wird beruhigt. Gleichzeitig stärkst du deine Vorstellungskraft und trainierst die Fähigkeit, in herausfordernden Situationen bewusst Ruhe zu bewahren.

Tipp: Es gibt kein richtig oder falsch beim Visualisieren. Alles, was dir hilft, dich wohlfühlen, Kraft zu tanken oder Stress loszulassen, ist erlaubt. Lasse die Bilder lebendig werden, spüre sie in deinem Körper und genieße die Ruhe, die sie dir schenken.



Arbeitsblatt: Mein persönlicher Stress-Rückzugsort

Ziel: Eine mentale Wohlfühlzone schaffen

Aufgabe

Stelle Dir einen sicheren, entspannten Ort vor (z. B. eine Hängematte am Strand). Beschreibe ihn mit allen Sinnen:

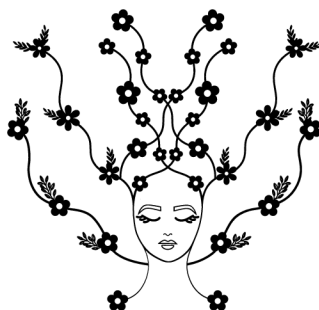
Wie sieht es dort aus?

Welche Geräusche höre ich?

Wie fühlt sich die Umgebung an?

Übung:

Schließe die Augen und stelle Dir diesen Ort vor, wenn Du gestresst bist.



1. Ort der Ruhe

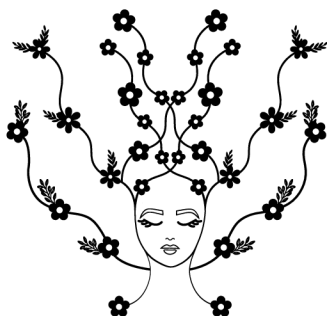
Setze oder lege dich bequem hin und schließe die Augen. Stelle dir einen Ort vor, an dem du dich vollkommen sicher und entspannt fühlst, das kann ein Strand, ein Wald, ein Berggipfel oder ein Zimmer sein, das dir gut tut.

Achte auf alle Details, die Farben, die Geräusche, die Gerüche, die Temperatur und die Stimmung.

Gehe in Gedanken langsam durch diesen Ort. welche Elemente siehst du, was hörst du, was fühlst du auf deiner Haut.

Nimm dir mehrere Atemzüge Zeit, um das Bild vollständig entstehen zu lassen, und spüre, wie Ruhe und Gelassenheit durch deinen Körper fließen.

Meine Beobachtungen:



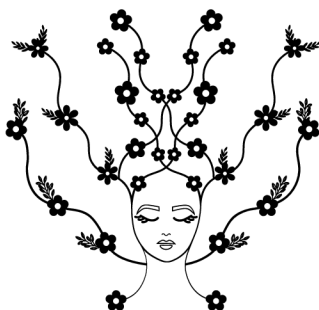
2. Licht-Visualisierung

Setze dich bequem hin, atme tief ein und aus. Stelle dir vor, wie ein warmes, beruhigendes Licht deine Füße berührt.

Spüre die Wärme und Entspannung. Mit jedem Einatmen wandert das Licht langsam über die Beine, Oberschenkel, den Bauch, die Brust, die Schultern, die Arme bis in den Kopf.

Bei jedem Ausatmen lasse bewusst Spannung los. Konzentriere dich auf die Ausbreitung der Wärme und Ruhe, spüre, wie dein ganzer Körper leichter und entspannter wird.

Meine Beobachtungen:



3. Schutzschild oder innere Burg

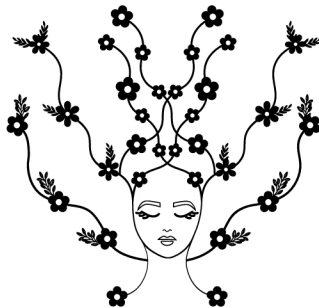
Setze dich bequem hin, schließe die Augen und stelle dir ein Schutzschild oder eine innere Burg vor, die dich umgibt.

Dieses Schild hält alles ab, was dich stresst, verunsichert oder belastet. Spüre die Sicherheit, die dieser Schutz dir gibt.

Atme ruhig ein und aus, und lasse beim Ausatmen jegliche Anspannung abprallen. Spüre, wie dein Körper und Geist zunehmend ruhig, stark und stabil werden.

Meine Beobachtungen:

: _____



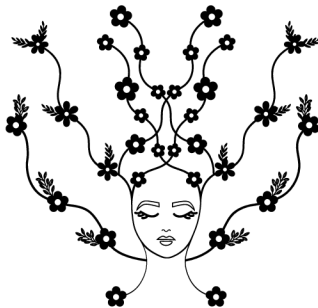
4. Kraftquelle oder Energiepool

Schließe die Augen und stelle dir vor, dass unter dir oder in deinem Inneren eine Quelle voller Kraft, Energie oder Ressourcen liegt.

Mit jedem Einatmen nimmst du diese Kraft auf, sie durchströmt deinen Körper und füllt dich mit Gelassenheit, Stärke oder Kreativität. Mit jedem Ausatmen lässt du alte Anspannung, Stress oder negative Gedanken los.

Spüre bewusst, wie du mit jedem Atemzug gestärkt wirst.

Meine Beobachtungen:

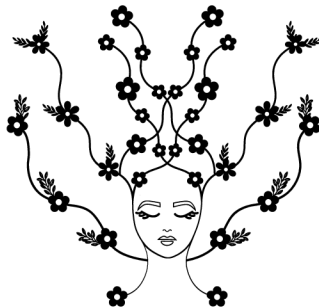
[illegible]

5. Natur-Visualisierung

Setze dich bequem hin und atme ruhig ein und aus.
Stelle dir ein beruhigendes Naturereignis vor,
fließendes Wasser, sanfte Wellen am Strand, Wind in
den Bäumen oder Sonnenstrahlen auf der Haut.
Gehe in Gedanken langsam durch die Szenerie, was
hörst du, was riechst du, wie fühlt sich der Boden
oder das Wasser an.

Lasse die Ruhe der Natur in deinen Körper fließen,
nimm die frische, klare Energie wahr und beobachte,
wie Anspannung abnimmt.

Meine Beobachtungen:

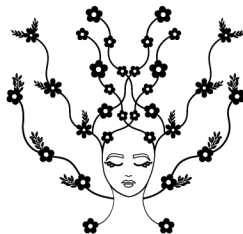
This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

6. Zukunfts-Ich / gewünschter Zustand

Setze dich bequem hin und schließe die Augen. Stelle dir vor, wie du in der Zukunft in Ruhe, Gelassenheit und innerer Ausgeglichenheit agierst. Sieh dich selbst, wie du Herausforderungen souverän meisterst, innere Ruhe bewahrst und dabei glücklich und zufrieden bist.

Spüre, wie sich dieses Bild auf deinen Körper überträgt, welche Gefühle tauchen auf, welche Haltung nimmst du ein.

Atme ruhig ein und aus und lasse das Gefühl von Gelassenheit und innerer Stärke in dir wachsen.
Meine Beobachtungen:

[illegible]

7. Schutzraum-Kuppel

Setze oder lege dich bequem hin und schließe die Augen. Atme einige Male tief ein und aus.

Stelle dir nun vor, wie sich um deinen Körper herum eine durchscheinende Schutzkuppel bildet. Sie ist stabil, aber nicht einengend.

Alles Stressige, Laute oder Überfordernde bleibt außerhalb dieser Kuppel und kann dich nicht erreichen.

Nimm wahr, wie es sich anfühlt, in diesem sicheren Raum zu sitzen. Bleibe einige Minuten in dieser Vorstellung. Löse die Kuppel anschließend langsam wieder auf und öffne in Ruhe die Augen.

Meine Beobachtungen:



8. Fluss des Loslassens

Finde eine bequeme Position und schließe die Augen. Atme ruhig ein und aus.

Stelle dir nun einen sanft fließenden Fluss vor.

Gedanklich legst du kleine Blätter oder Papierstücke ins Wasser, auf denen deine momentanen Belastungen stehen (z. B. Sorgen, Druck, Aufgaben). Beobachte, wie die Blätter vom Wasser erfasst und langsam davongetragen werden.

Lass sie weiterziehen, ohne sie zurückzuholen. Bleibe ein paar Minuten dabei und öffne dann langsam wieder die Augen.

Meine Beobachtungen:

[illegible]

Tipp:Nimm dir Zeit für jede Visualisierung,

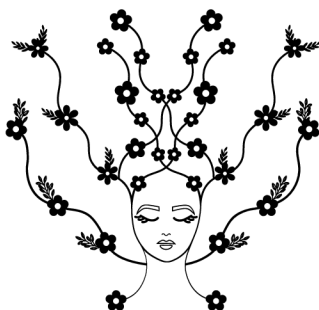
mindestens 3–5 Minuten pro Thema.

Atme ruhig und gleichmäßig, und gehe Schritt für Schritt in das Bild hinein.

Nutze die Felder für deine Eindrücke, Gedanken und Gefühle.

Du kannst ein Thema pro Übung wählen oder mehrere kombinieren, je nachdem, wie viel Zeit du hast.

Meine Beobachtungen:



Mit diesen Visualisierungsübungen öffnest du einen inneren Raum, in dem Stress nicht dominiert, sondern beobachtet und verwandelt werden kann.

Visualisierungen nutzen die natürliche Fähigkeit des Gehirns, Bilder zu erzeugen und damit Emotionen, Körperempfindungen und Denkprozesse zu beeinflussen. Je regelmäßiger du damit arbeitest, desto leichter wird es, innere Ruhe, Sicherheit, Klarheit oder Stärke bewusst abzurufen, besonders in herausfordernden Momenten. Vielleicht war es anfangs ungewohnt, Bilder zu erzeugen oder sich auf bestimmte Szenen einzulassen. Mit der Zeit wird es intuitiver. Die innere Landschaft, die du dabei kennenlernst, gehört dir und kann jederzeit betreten werden, vor wichtigen Terminen, in Momenten von Überforderung, als Start in den Tag oder zum Entspannen am Abend.

Es gibt kein richtig oder falsch bei diesen Übungen, sie dienen dir und passen sich deiner Persönlichkeit an. Du kannst Orte, Licht, Farben oder Symbole verändern, erweitern oder ganz eigene Bilder entwickeln. Achte darauf, welche Visualisierungen besonders gut wirken, welche Gefühle sie auslösen und wie sich dein Körper dabei anfühlt. So entsteht langfristig dein persönlicher Werkzeugkasten für innere Stabilität.

Wenn du dich auf diese Reise einlässt, wirst du feststellen, dass deine Vorstellungskraft nicht nur Entspannung bringt, sondern auch Ressourcen sichtbar macht, die im stressigen Alltag oft untergehen: Mut, Ruhe, Klarheit, Schutz, Energie und Hoffnung. All das ist in dir vorhanden, Visualisierung hilft dir, es wieder zugänglich zu machen.



Schlusswort

Mit diesen Übungen hast du ein kleines, aber wirkungsvolles Praxis-Set an die Hand bekommen, das dich im Alltag begleiten kann. Du hast erfahren, wie Atemtechniken deinen Körper beruhigen, wie der Bodyscan dir hilft, wieder zu dir zurückzufinden, wie die Progressive Muskelentspannung Spannung reduziert und wie Visualisierungen deinen inneren Raum stärken. Jede dieser Methoden funktioniert für sich, im Zusammenspiel entfalten sie jedoch eine besondere Kraft.

Vielleicht wirst du feststellen, dass einige Übungen sofort leichtfallen, während andere Zeit brauchen. Das ist völlig in Ordnung. Unser Nervensystem verändert sich durch Wiederholung, nicht durch Perfektion. Nimm dir daher den Druck, richtig üben zu wollen. Es ist bereits genug, dass du dich auf den Weg gemacht hast.

Du kannst dieses Workbook immer wieder zur Hand nehmen, einzelne Übungen neu entdecken oder deine eigenen Varianten daraus entwickeln. Spüre in dich hinein, was dir guttut, was dir hilft, und was du mit in deinen Alltag nehmen möchtest. Stress wirst du nie vollständig vermeiden, doch du kannst lernen, ihm anders zu begegnen.

Ich wünsche dir, dass diese Übungen dir mehr Ruhe, Klarheit und innere Stärke schenken. Und vielleicht entdeckst du dabei Seiten an dir, die du lange nicht mehr wahrgenommen hast, Gelassenheit, Mut, Präsenz, Vertrauen. All das steckt in dir. Manchmal braucht es nur einen ruhigen Moment, um daran erinnert zu werden.



Üben heißt nicht können, üben heißt hinschauen.

Mit jeder Praxis wächst nicht die Perfektion, sondern die innere Stärke.

Regelmäßige Praxis ist ein leises Gespräch mit dir selbst.

