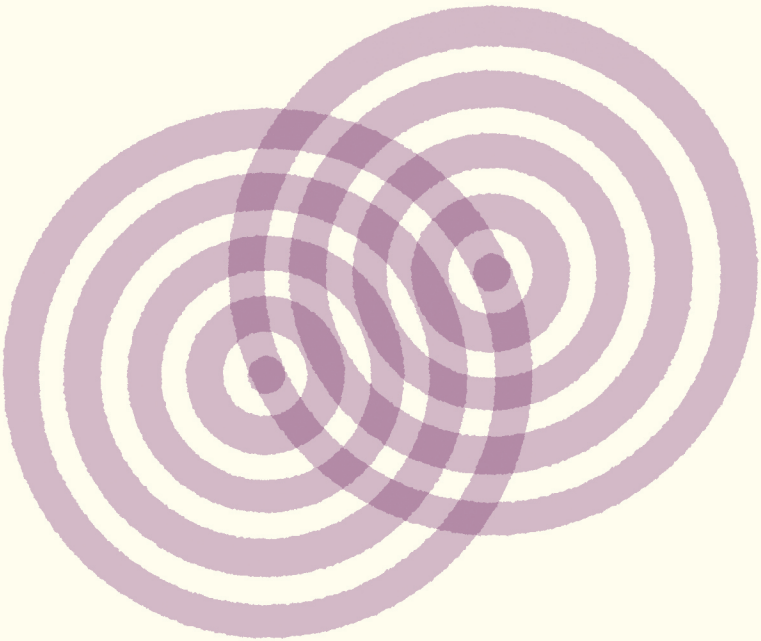
Silvia Schanze, Andrea Lawlor

mini-handbuch

Entspannungs-coaching



BELTZ

Schanze · Lawlor

mini-handbuch Entspannungscoaching

VON HERZEN FÜR ALLE, DIE MIT MENSCHEN ARBEITEN,
SIE BEGLEITEN UND BEWEGEN.

BETRACHTE STETS DAS VERBINDENDE UND
NICHT DAS TRENNENDE.

Silvia Schanze, Andrea Lawlor

mini-handbuch
Entspannungscoaching

BELTZ

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieses Buches richten sich an gesunde Personen – psychisch und physisch. Die Übungen sind aus jahrelangen Erfahrungen und Ausbildungen nach bestem Wissen entstanden. Die zur Verfügung gestellten Inhalte dienen nicht als Ersatz für einen Therapeuten oder Arzt, sie dienen vielmehr der gesundheitlichen Prävention. Die Haftung für etwaige Sach- oder Personenschäden in jeglicher Form ist ausgeschlossen.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C089473
FSC
www.fsc.org

Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-36841-6 (Print)
ISBN 978-3-407-36846-1 (E-Book PDF)
ISBN 978-3-407-36924-6 (E-Book epub)

1. Auflage 2022

© 2022 Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier
Umschlagillustration: Jonathan Bachmann
Satz und Herstellung: Michael Matl
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Inhaltsverzeichnis

Prolog 10

TEIL 1
ENTSPANNUNGSWISSEN

Die Kraft der Pause 15
Was macht eine gute Pause aus? 16

Was im Körper passiert 18
Das Gehirn 19

Das Wesen der Gedanken 21

Allgemeine Hinweise zum Anleiten 23
Grundlagenwissen vor dem Anleiten 23
Grundlagenwissen während des Anleitens 25
Grundlagenwissen nach dem Anleiten 27

TEIL 2
ATEMÜBUNGEN

Atemübung Gleichklang 34
Anleitung 34
Reflexionsfragen 36

Atempause 37
Anleitung 37
Reflexionsfragen 39

4711 Mini- und Maxiversion 40
Anleitung Miniversion 41
Anleitung Maxiversion 42
Reflexionsfragen 43

3-Phasen-Atmung 45
Anleitung 45
Reflexionsfragen 47

Frische Energie 48
Anleitung 48
Reflexionsfragen 50

TEIL 3
MEDITATIONEN

Inneres Lächeln 53
Anleitung 54
Reflexionsfragen 55

Dankbarkeit 57
Anleitung 57
Reflexionsfragen 59

Energietankstelle 60
Anleitung 60
Reflexionsfragen 62

Wecke die Herzintelligenz 63
Anleitung 64
Reflexionsfragen 65

Kraft der Gedanken 66
Anleitung zur Variante A 67
Anleitung zur Variante B 68
Reflexionsfragen 69

TEIL 4
ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

Mini-Bodyscan 73
Anleitung 73
Reflexionsfragen 76

Hier & Jetzt 77
Anleitung 77
Reflexionsfragen 79

Achtsame Betrachtung 80
Anleitung 80
Reflexionsfragen 82

5-Minuten-Meditation 83
Anleitung 83
Reflexionsfragen 84

Gefühlsmeditation 85
Anleitung 85
Reflexionsfragen 87

TEIL 5
SYSTEMATISCHE VERFAHREN

Progressive Muskelentspannung (zwei Versionen) 91
Anleitung Kurzform der PME (etwa 10 Minuten) 92
Reflexionsfragen 95
Anleitung PME vier Muskelgruppen im Sitzen (ungefähr 20 Minuten) 95
Reflexionsfragen 98

Schulter-Nacken-Quickie (PME) 99
Anleitung 100
Reflexionsfragen 101

Autogenes Training 102

Autogenes Training: Schwereformel 104
Anleitung 106
Reflexionsfragen 107

Autogenes Training: Dreiklang 109
Anleitung 109
Reflexionsfragen 111

Kombinierte AT-Übung im Sitzen 112
Anleitung 112
Reflexionsfragen 114

Fantasiereisen 115

Am Strand 116
Anleitung 116
Reflexionsfragen 118

Winterzeit 119
Anleitung 119
Reflexionsfragen 121

Innerer Wohlfühlort 122
Anleitung 122
Reflexionsfragen 125

Bodyscan als Welle 126
Anleitung 126
Reflexionsfragen 128

Die Wanderung 130
Anleitung 130
Reflexionsfragen 132

TEIL 6
BEWEGTE MEDITATION

Energieatmung 135
Anleitung 136
Reflexionsfragen 138

Atmende Arme 139
Anleitung 139
Reflexionsfragen 142

Schüttelmeditation 143
Anleitung 143
Reflexionsfragen 146

Atemdehnung 147
Anleitung 147
Reflexionsfragen 149

Qigong im Sitzen 150
Anleitung 150
Reflexionsfragen 152

Literatur und Internet 153
Literaturhinweise 153
Internetquellen 153

Über die Autorinnen 154
Silvia Schanze 154
Andrea Lawlor 155

Prolog

Aus der Entspannung heraus treffen wir einfach gute Entscheidungen!

Entspannung ist nach unserer Erfahrung eine der wichtigsten Ressourcen im Leben – beruflich wie privat. Aus einer entspannten Haltung und Einstellung heraus entscheiden wir anders. Und Entscheidungen beziehungsweise die Konsequenzen, die sich daraus ergeben, bestimmen maßgeblich, wie angespannt oder entspannt unser Leben verläuft.

Wusstest du, dass der Mensch unbewusst oft bis zu 20 000 Entscheidungen täglich trifft? Das heißt: Alle drei Sekunden entscheiden wir uns. Wir fällen große und kleine, wichtige und unwichtige, einfache und anspruchsvolle Entscheidungen. Die allermeisten sind unbewusste, automatisierte Bauchentscheidungen.

Umso wertvoller ist es, die bewussten Entscheidungen so stimmig wie möglich zu treffen. Die Grundlage dafür ist ein gesunder, entspannter und klarer Geist.

Das war für uns Grund genug, dem wichtigen Thema Entspannung ein ganzes Buch zu widmen, das in allererster Linie unsere Lieblingsübungen enthält, die wir im Laufe unserer langjährigen Praxis als Entspannungspädagoginnen, Dozentinnen, Trainerinnen und Coaches gesammelt haben.

Natürlich kennen wir beide ebenso Zeiten, die alles andere als entspannt waren, weil wir in den Hamsterrädern der Karriere feststeckten. Doch wir haben rechtzeitig die Reißleine gezogen und den Fokus darauf gelenkt, was wirklich wichtig ist: eine gute Balance aus An- und Entspannung, aus Aktivität und Ruhe. Wir haben gespürt: Das hält uns lebendig und macht die Würze eines zufriedenen Lebens aus.

Alle Übungen in diesem Buch sind von uns selbst verfasst und auf ihre Wirksamkeit hin geprüft. Wir haben uns dabei in den vielen

Jahren des eigenen Praktizierens und Anleitens selbstverständlich inspirieren lassen durch geschätzte Kolleginnen und Kollegen, ergänzende Literatur, Audiodateien und dem Besuch themenbezogener Fortbildungen und Retreats. Hinweise zu unseren Inspirationsquellen findest du im Literatur- und Medienverzeichnis.

Es liegt uns am Herzen, dir und den Menschen, die du begleitest und mit denen du arbeitest, mit diesem Buch echte Entspannungsräume im Alltag zu ermöglichen. Daher eignen sich unsere Anleitungen besonders gut als eine Einheit vor oder zu Beginn von Meetings und/oder als Separator in Seminaren, Workshops oder Coachings. Mitunter können sie sogar einen ganz eigenen Ritualcharakter entwickeln.

Die Übungen schenken den Mitmachenden Ruhe, Konzentration, Frische und Energie – eben echte Entspannung. Dazu werden keine speziellen Utensilien oder Kleidung benötigt. Notwendig ist lediglich ein Platz im Stehen, Sitzen und/oder Liegen sowie die bewusste Entscheidung, dich (beziehungsweise die Teilnehmenden) in den kommenden zehn bis 15 Minuten der echten Entspannung zu widmen.

Wir haben versucht, es für dich möglichst einfach in der Anwendung zu gestalten. So findest du jeweils zunächst die Übersicht, wie lange du die Übung durchführen solltest, für wen sie geeignet ist und was sie bewirken kann. Anschließend folgt eine kurze Information zur Übung. Dann beginnt die konkrete Anleitung. Zudem geben wir dir Ideen zur Reflexion mit, sodass du bei Bedarf Feedbackrunden individuell gestalten kannst.

WICHTIG: KLEINES AUDIO EXTRA

Zu vielen der Entspannungsübungen findest du einen zusätzlichen Hinweis zur jeweiligen Audiodatei unseres »LehrHelden«-Podcasts. So kannst du einen praktischen Eindruck von den Anleitungen gewinnen und diese selbst erleben, um die Erfahrung mitzunehmen, bevor du andere Personen anleitest.

Getreu unseres Mottos »Mache keine Übung, die du nicht selbst erlebt hast« soll dir dieses Buch viele, unterschiedliche Erlebnisse schenken und dich ermutigen, deinen Teilnehmenden oder Klientinnen und Klienten ähnliche Erfahrungsräume zu ermöglichen.

Wir wünschen dir und allen, die in den Genuss dieser Übungsanleitungen kommen ganz viel Freude beim Erleben.

Herzliche Grüße
Andrea & Silvia

INFO: ANMERKUNG

Wir haben uns in diesem Werk für das »Du« entschieden, da wir diese persönliche Form der Ansprache in der Zusammenarbeit mit unseren Klientinnen und Klienten sowie Teilnehmenden sehr schätzen. Das Du drückt für uns Augenhöhe aus. Auf dieser möchten wir mit dir in diesem Buch gern kommunizieren – von Kollegin zu Kollege und Kollegin zu Kollegin.

Teil 1

Entspannungswissen

In diesem Buchteil findest du grundlegende Informationen zum Thema Entspannung: Warum ist es so wichtig, regelmäßig eine Pause einzulegen? Was passiert in Körper und Gehirn, wenn man entspannt? Was hat es mit den Gedanken auf sich und wie viele schwirren am Tag durch unseren Kopf?

Außerdem bekommst du essenzielle Informationen, was du beim Anleiten der Übungen beachten solltest, sowohl vor und während als auch nach einer Übung. Wir haben immer wieder festgestellt, dass dies die Fragen sind, die Coaches, Trainerinnen und Kursleitungen oft unter »den Nägeln brennen«, wenn sie noch nicht so erfahren sind. Wir möchten unser Wissen gern mit dir teilen, sodass du sicher und professionell dein Wissen weitergeben und die Übungen anleiten kannst.

So erhältst du hier alles, was du wirklich wissen musst, um Menschen in die Entspannung zu bringen. Viel Freude mit den Informationen und der Integration in deine Arbeit.

Die Kraft der Pause

»NICHTS BRINGT UNS AUF UNSEREM WEG BESSER VORAN
ALS EINE PAUSE.«

ELIZABETH BARRETT BROWNING (ENGLISCHE DICHTERIN, 1806–1861)

Pausen sind (über-)lebenswichtig. Doch oft repriorisieren oder ignorieren wir im Trubel des Alltags diese wichtige Ressource. Wir ordnen unsere Prioritäten neu, gewichten sie um und vergessen dabei völlig, dass Pausen gleichermaßen dazugehören.

Vielleicht hast du schon einmal vom BRAC-Prinzip gehört? Der Begründer der Schlafforschung, Nathaniel Kleitman (1895–1999) hat dieses Prinzip vor über 60 Jahren etabliert. BRAC steht für »Basic Rest – Activity Cycle«. Danach durchläuft das menschliche Gehirn sowohl im Schlaf als auch im Wachzustand einzelne Konzentrationsphasen. Nach einem Rhythmus von rund 90 Minuten werden wir unweigerlich müde. Die Aufmerksamkeit sinkt und die Konzentration lässt nach. Dieser natürliche, menschliche Zyklus kann ein wichtiger Anhaltspunkt für die eigene Pausengestaltung dienen.

Daneben zählt vor allem der Kontakt zu sich selbst, den eigenen Biorhythmus und die Berücksichtigung der körperlichen, emotionalen und psychischen Konstitution zu kennen, um zu entscheiden, wann der Zeitpunkt für eine Pause gekommen und welche Form der Pause gerade hilfreich und unterstützend ist.

Unsere Empfehlung: Komme dem 90er-Rhythmus zuvor und erlaube dir stündlich eine kleine Mikropause von ein bis fünf Minuten.