



## Sekundenentspannung

Unmerkliche Übung vor harten Arbeitsphasen, vor wichtigen Gesprächen oder Entscheidungen, zur Wiedererlangung des Wohlbefindens

Ziel: höhere Leistungsfähigkeit, Stressabbau, Ruhe und Entspannung

Dauer: 2 Minuten

Umsetzung: Bequem und entspannt hinsetzen, ruhig atmen

- Teil 1: Krümmen Sie Ihre Zehen ganz fest nach unten und halten Sie die Spannung für 6 Sekunden und atmen Sie ruhig weiter. Danach entspannen Sie sich für 6 – 10 Sekunden
- Teil 2: Jetzt spannen Sie die Füße, die Beine und den Po kräftig an. 6 Sekunden lang alle Muskeln anspannen, ruhig weiter atmen, dann wieder 6 – 10 Sekunden entspannen, ganz locker lassen.
- Teil 3: Nun ziehen Sie den Bauch kräftig ein und drücken Sie den Rücken dagegen, fest anspannen, 6 Sekunden lang halten, ruhig weiter atmen und dann 6 Sekunden locker entspannen.
- Teil 4: Jetzt kommt der Oberkörper dran. Brust, Rücken, Arme, Schultern anspannen, die Fäuste ballen, 6 Sekunden lang, so fest Sie können; dann wieder locker lassen. Fühlen Sie die Entspannung – fühlen Sie wie gut das tut?
- Teil 5: Schneiden Sie mit aller Anstrengung eine Grimasse mit allen Gesichtsmuskeln; 6 Sekunden halten, gleichmäßig weiter atmen und wieder entspannen.
- Teil 6: Zuletzt machen wir alles auf einmal: Spannen Sie alle Muskeln gleichzeitig an, von den Zehenspitzen bis zur Stirn und halten Sie diese Spannung 6 Sekunden lang, dann entspannen Sie sich. Genießen Sie noch einige Augenblicke diese Entspannung.

Ent-spannte Zeit  
Helga Furthner und Gerhard Birsak

Kompetenz  
trifft  
Persönlichkeit



**Gerhard Birsak**

Hochfeld 34 B  
4310 Mauthausen  
mobil: 0664-73612921  
gerhard.birsak@aon.at

Sales-Marketing | PR-Beratung | Training