

Technische Universität München



Entspannungstraining

Einführung in das sportpsychologische Grundlagentraining

Dr. Felix Ehrlenspiel

Progressive Muskelentspannung

Darauf solltest Du achten:

- Warmer, leicht abgedunkelter und vor allem **ruhiger** Raum
- Bequeme Kleidung
- Zeit für Ruhe (20 bis 30 Minuten)

So geht's:

- angenehme Position finden
 - o Im Liegen:
 - auf dem Rücken liegen
 - Arme neben den Körper legen
 - Beine ausstrecken, Füße locker (leicht nach außen gedreht)
 - ggf. Kissen unter den Kopf und die Knie
 - o Im Sitzen:
 - mit gesamtem Po auf einem Stuhl
 - beide Beine nebeneinander auf dem Boden
 - Rücken anlehnen an die Stuhllehne
 - Arme und Hände locker auf Oberschenkel
 - Kopf leicht senken, aber Kinn nicht bis an die Brust
- Gezieltes Anspannen (10 Sekunden) und Entspannen (30 Sekunden) einzelner Muskelgruppen (siehe Kasten)

Das passiert:

- Dein Körper entspannt
 - o das Herz schlägt ruhiger
 - o dein Atem wird ruhiger
 - o deine Muskeln werden besser durchblutet
- Dein Kopf entspannt
 - o höhere Konzentration und Aufmerksamkeit
 - o ruhige Gelassenheit statt Nervosität
 - o gehobene Stimmung

Das könntest Du spüren (positive Signale einer Entspannung!):

- kribbeln in Händen
- Wärmegefühl
- Bauch-Glucksen
- leichtes Muskelzucken

ACHTUNG: Sobald Du das Gefühl hast, dass etwas unangenehm ist, dann einfach abbrechen und wie gewohnt recken – strecken – dehnen – gähnen!

Anleitung

1. Anspannen von Hand, Unterarm und Oberarm:

Den Arm vor sich ausstrecken, in der Ellenbeuge dann um 45° anwinkeln und eine Faust machen, die fest zuzudrücken ist („*nassen Schwamm ausdrücken*“).

- a. zuerst zweimal mit rechts, dann zweimal mit links

2. Anspannen der Augenregion:

- a. Stirnrunzeln, indem die Augenbrauen hochgezogen werden;
- b. Augenübung, indem die Augenbrauen zusammengezogen werden, so dass sich über der Nase eine senkrechte Falte bildet („*böses Gesicht machen*“).

3. Anspannen der Schultern:

- a. Die Schultern werden zurückgezogen, als wollten sich die Schulterblätter auf dem Rücken berühren;
- b. Die Schultern werden hochgezogen, sodass der Hals verschwindet und die Schultern die Ohrläppchen fast berühren („*Ich weiß es nicht*“).

4. Anspannen des Rumpfes:

- a. Die Bauchmuskeln werden angespannt, indem der Bauch eingezogen wird („*Waschbrett-Bauch zeigen*“).
- b. Das Gesäß anspannen

5. Anspannen von Ober-, Unterschenkel und Fuß

Das Bein wird ausgestreckt und leicht angehoben. Die Zehen werden vom Körper weggestreckt und gespreizt, der Fuß leicht nach innen gedreht, der Oberschenkel wird angespannt („*Muskeln zeigen*“)

- a. zuerst zweimal mit rechts, dann zweimal mit links

6. Abschluss (WICHTIG):

- a. Recken! – Hände kreisen und Arme bewegen
- b. Strecken! – Beine und Arme ausstrecken
- c. Dehnen! – Beine und Arme dehnen
- d. Gähnen! – mehrmals tief einatmen
- e. Augen auf!

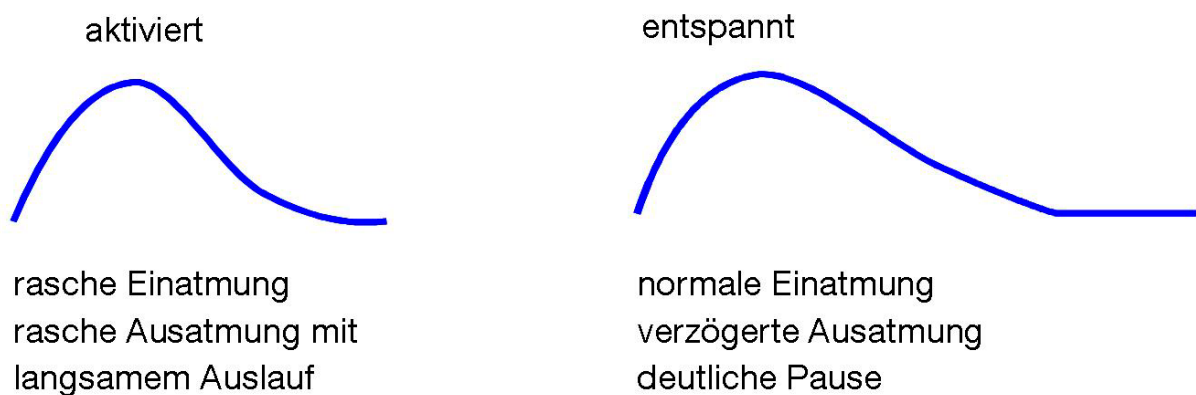
Atmen

„falsches“ Atmen

- Mundatmung
- Bauch beim Einatmen einziehen und beim Ausatmen herausschieben
- flach in den Brustraum hineinatmen

„richtiges“ Atmen

- „Bauchatmung“: Zwerchfell wird nach unten in den Bauch gedrückt
- die „Vollatmung“ besteht aus Bauch-, Brust- und Flankenatmung:
- 3-Wellen: Bauch - Brust - Lungenspitzen
- tiefes Ausatmen, das länger als die Einatmung ist



Entspannungs-Atmung

- Die Einatmung ist tabu. Sie geschieht automatisch.
- Keine Pause nach der Einatmung, die Atmung "kippt um".
- Die Ausatmung erfolgt "gezügelt" und leicht verstärkt.
- Die Pause nach der Ausatmung muß deutlich spürbar sein.

Atemübungen

- Das Ziel aller Atemübungen ist es, die Qualität der Atmung durch bewußtes Erleben und bewußte Kontrolle zu verbessern.
- 1. Ziel: Vollatmung wieder erlernen
- Die Atmung geschieht ganz ruhig und gleichmäßig



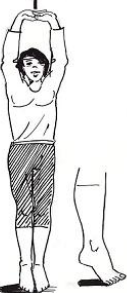

Entspannungsvorstellung

1. Bei jedem Ausatmen:
Spannung strömt aus ihrem Körper - als würde aus einem prall gefüllten Ballon die Luft ausströmen
2. Sie atmen so lange unter dieser „Entspannungsvorstellung“, bis Sie sich ruhig und völlig entspannt fühlen, dann gehen Sie zur „unwillkürlichen“ Atmung über.


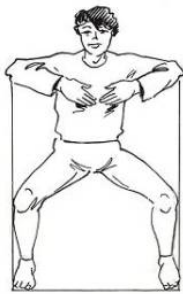


Qi Gong – Koordination von Bewegung & Atmung

- Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- Atme am Ende einer Übung, jeweils beim Zurückkommen in die Ausgangsstellung, aus.

1. Beide Hände stemmen den Himmel, um die drei Erwärmer zu regeln

<p style="text-align: center;">Ein</p> 	<p style="text-align: center;">Aus</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • beide Arme heben • Handflächen nach oben • über dem Kopf die Finger falten • Handflächen zum Kopf, kleine Finger nach vorne • Knie leicht beugen und Hände Richtung Kopf führen
<p style="text-align: center;">Ein</p> 	<p style="text-align: center;">Aus</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Handflächen nach oben drehen • Den Himmel stemmen (Auf Zehenspitzen, Arme strecken) • Finger lösen • Fersen absenken • Arme seitlich ablegen

2. Den Bogen nach rechts und links spannen und auf den Adler zielen

mit dem Einatmen		
		<ul style="list-style-type: none"> • schulterbreiter Stand • beide Arme vor dem Körper auf Schulterhöhe heben
mit dem Ausatmen		
		<ul style="list-style-type: none"> • Linken Arm strecken („Bogen spannen“) und mit Finger „Adler anvisieren“ • Rechten Arm leicht ziehen („Sehne spannen“) • Mit dem Einatmen wieder Arme nach vorne und das Gleiche nach rechts <p style="text-align: right; font-size: small;">(Quelle: Joachim Esslinger, www.wellfitje.de)</p>

Schlafhygiene

Wichtig ist das Einhalten eines regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus

- konstante Zubettgeh- und Aufstehzeiten, unabhängig vom Zeitpunkt des Einschlafens
- möglichst kein Tagesschlaf (max. 20 min „power nap“)
- auch am Wochenende zu gewohnten Uhrzeiten ins Bett gehen und Aufstehen

Externe Faktoren, die das Einschlafen und die Schlafqualität beeinflussen

- Schlafumgebung (kühl, dunkel, kein Lärm)
- Keine Ausübung von mit Schlaf unvereinbaren Tätigkeiten im Bett, d.h. Bett nicht zum Fernsehen, Lesen, Essen oder gar arbeiten, sondern nur zum Schlafen benutzen!
- Regelmäßige körperliche Aktivität am Tag, nicht am Abend
- Vermeiden von Alkohol, Nikotin, Koffein oder schweren Mahlzeiten am Abend
- Verzicht auf Appetitzügler – diese stimulieren das Nervensystem, stören den Schlaf

Interne Faktoren, die das Einschlafen und die Schlafqualität beeinflussen

- schaffen einer positiven Einstellung zum Schlafen (entspannende Schlafrituale)
- keine Sorgen mit ins Bett nehmen
- Allmähliche Verringerung geistiger und körperlicher Anstrengungen vor dem Zubettgehen
- Schlaf nicht erzwingen wollen (Aufstehen bei Schlaflosigkeit)
- Nachts nicht auf die Uhr schauen

Umstrukturierung negativer Gedanken in positive:

Beispiele:

„Acht Stunden Schlaf braucht der Mensch“ → „**Die Spanne der benötigten Schlafdauer ist individuell verschieden!**“

Wenn ich nicht genug oder ausreichen tief schlafe, bin ich morgen nicht leistungsfähig.“

→ „**Meine Leistungsfähigkeit ist nicht nur vom Schlaf, sondern auch von anderen Faktoren abhängig, ich habe auch schon öfters nach einer schlechten nach einiges geleistet!**“

Hinweise:

Literaturtipps

Progressive Muskelentspannung:

Lippert, Almut (2007). *Immer schön locker bleiben. Effektiv entspannen mit der Jacobsen Methode*. Tübingen: dgvt-Verlag.

Atemübungen:

Gerzabek, Ute (1999): *Atemtraining. Mit richtigem Atmen zu neuem Wohlbefinden*.

München: Mosaik Verlag.

Autogenes Training:

Wilk, D. (1999). *Autogenes Training*. Bern: Huber.

Mentales Training:

Eberspächer, Hans (2007). *Mentales Training. Ein Handbuch für Trainer und Sportler*. München: Compress.

Geräte

Biofeedback:

www.isense.ch

- Informationen
- Möglichkeit des Erwerbes des Biofeedback-Gerätes

Relaxomat:

<http://www.woerlein.com/html/relaxomat.html>

günstigeres, tragbares Biofeedback-Gerät, das den Hautwiderstand misst

Internet-Ressourcen

Informationen über Schlafstörungen: www.schlafgestoert.de

Anbietersuche von verschiedenen Entspannungsverfahren:

www.citysports.de/muenchen

- Sportart unter „Gesundheitssport“ aussuchen
- Postleitzahl eingeben
- Anbieter auswählen

Kontakt:

Dr. Felix Ehrlenspiel

Lehrstuhl für Sportpsychologie und
Sportpsychologische Zentrum
Technische Universität München
Connollystr. 32
80809 München

Fon: ++49 89 289 24545

Fax: ++49 89 289 24555

E-Mail: ehrlenspiel@sp.tum.de

Internet: www.sp.tum.de/sportpsychologie