

Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen



Entspannung pur

M. A. Carolin Tuch



Was stresst euch?



Gorilla



**Tief
einatmen**

**Ausatmen -
Brüllen!!!**

**Auf die Brust
trommeln!**



Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen





Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen



Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen



Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen

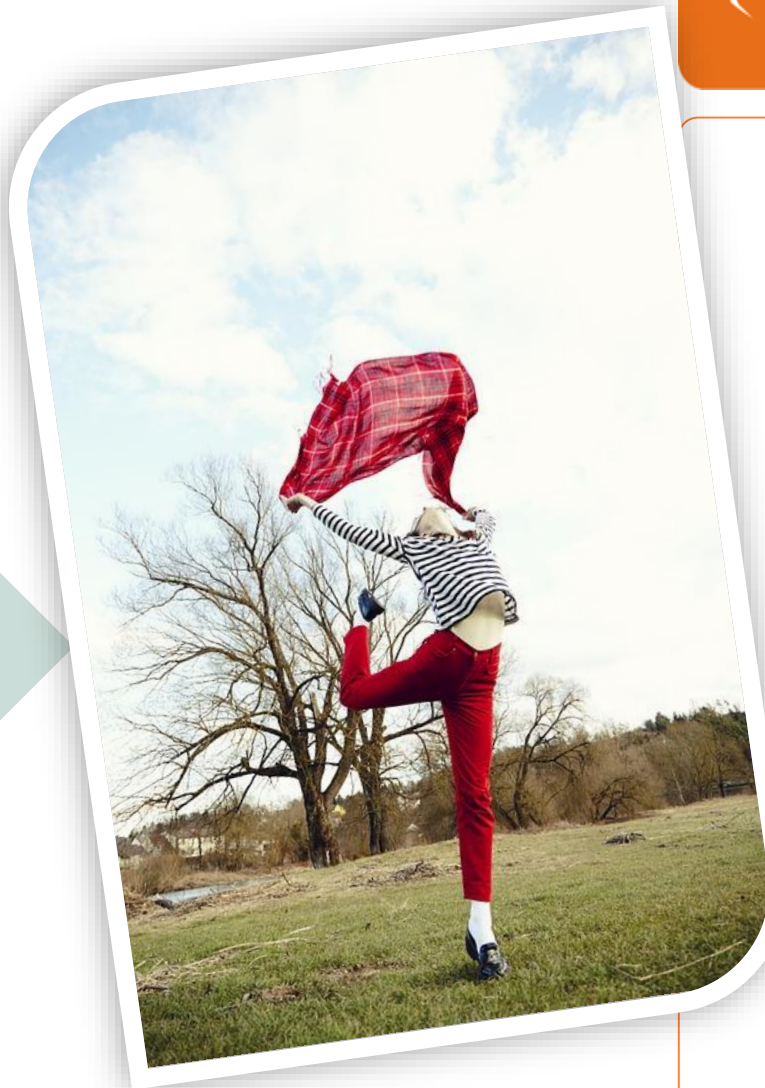
Vier Ebenen der Entspannung

Körper

Verhalten

Gefühle

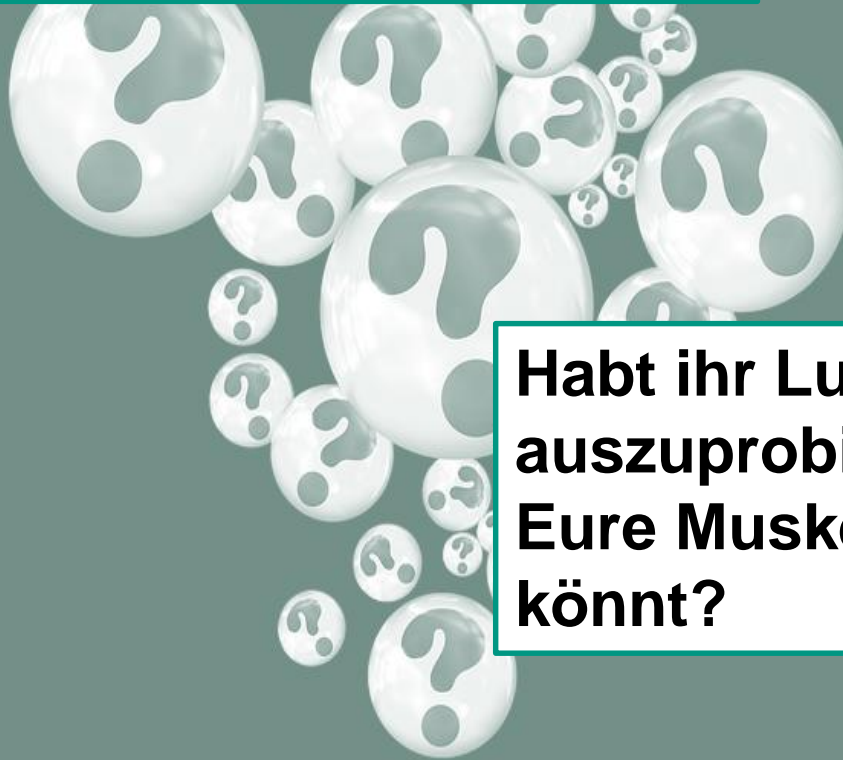
Gedanken



Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen

Eine kleine Geschichte....

**Habt ihr schon einmal
etwas
von Progressiver
Muskelentspannung
gehört?**



**Habt ihr Lust, auch mal
auszuprobieren, wie ihr
Eure Muskeln entspannen
könnt?**



Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen

Theorie der Progressiven Muskelentspannung



Edmund Jacobson 1934
“Fortschreitende
Muskelentspannung”

Erst Anspannen - dann
Entspannen

Stress kann abgebaut
werden!

Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen

5 goldene Regeln



Ruhig sein!



Geduldig bleiben!



Nur die Muskeln benutzen, die wirklich benötigt werden!



Immer wieder üben!



Ratschläge befolgen!

Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen

Ablauf

Arme +
Hände



Gesicht



Rücken
+ Bauch



Beine +
Füße



Die Geschichte geht weiter...



Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen





Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen



Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen



Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen

**Haben euch die
Übungen Spaß
gemacht?**

**Wie fühlen sich eure
Muskeln jetzt an?**



Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen

“Was machst du, um dich zu entspannen?”, fragte der Schüler seinen Meister.

“Nichts”, erwiderte der Meister.

“Wenn ich gehe, gehe ich,
wenn ich esse, esse ich,
und wenn ich schlafe, schlafe ich.”



“Das tun doch alle”, meinte der Schüler darauf.

“Eben nicht!”, antwortete der Meister.