



**Lebenshilfe**

Rheinland-Pfalz

Zentrum für Leichte Sprache

Mit  
einfachen  
Übungen

# Einfach entspannen

Das tut mir gut



Infos in Leichter Sprache

# Einfach entspannen

Das tut mir gut

## In diesem Heft geht es um Entspannung

Entspannung heißt:

- ruhig atmen
- locker werden
- sich ausruhen



## Das steht im Heft:

### Infos

Ronja Pohl ist Lehrerin für Entspannung	1
Unser Alltag	3
Entspannen ist gut	4
Entspannung im Alltag	5
In der Freizeit entspannen	7
Eine Reise durch den Körper	9
Gute Gedanken im Kopf	11
Techniken zum Entspannen	13
Was ist Progressive Muskelentspannung?	14
Die Progressive Muskelentspannung üben	15
Was ist Autogenes Training?	17
Yoga ist mehr als Sport	19
Fühlen und Denken	20

### Übungen zum Nachmachen

Die Atmung in den Bauch	21
Übung für den Rücken	22
Übung für die Schultern	23
Übung für den Oberkörper	24
Über dieses Heft	25

## Ronja Pohl ist Lehrerin für Entspannung



Ronja Pohl macht gern Yoga in ihrer Freizeit.  
Und sie gibt Kurse für Entspannung.  
Zum Beispiel:  
- Progressive Muskelentspannung  
Damit entspannt man seine Muskeln.  
- Autogenes Training  
Damit wird man ruhig.

### Ronja Pohl sagt:

Entspannung ist wichtig.  
Manche Menschen haben zu viel Stress.  
Entspannung kann ihnen helfen.

Das Gute ist:  
Entspannen kann jeder lernen.  
Der Körper lernt das Entspannen durch Übungen.

Meine Kurse gehen über mehrere Wochen.  
Denn Übung macht den Meister.

So lernen die Teilnehmer:  
- Wie entspannt man sich?  
- Warum ist das gut für den Körper?

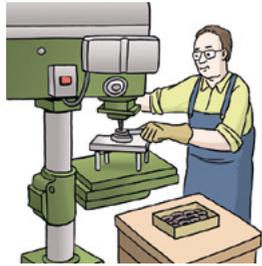
Das Atmen ist besonders wichtig beim Entspannen.  
Aber jeder Mensch ist verschieden.  
Deshalb muss sich jeder fragen:  
Was tut mir besonders gut?

Durch Pausen bekommt man wieder Kraft.  
Zum Beispiel durch:  
- einen Mittagsschlaf  
- gezielte Übungen für den Körper

Jeder kann in sich Reinhören.  
Körper und Seele können zusammen zur Ruhe kommen.  
Leichte Bewegungen helfen dabei.

Das Wichtigste ist:  
Sich wohlfühlen.  
Bei den Übungen und im ganzen Leben.

## Unser Alltag



Wir gehen arbeiten.  
Wir haben Freunde.  
Wir möchten unsere Familie sehen.

Das alles ist wichtig.  
Aber manchmal brauchen wir  
auch Zeit für uns.



Manchmal haben wir zu viele Termine.  
Das kann uns Stress machen.  
Zu viel Stress ist **nicht** gesund.



Wir müssen auf uns aufpassen.  
Spannung und Entspannung sollen  
sich ausgleichen.

Wir brauchen auch mal eine Pause.

## Entspannen ist gut

Vielleicht sieht Ihr Tag so aus:

- Nachts schlafen
- Am Tag arbeiten
- Am Abend Freizeit

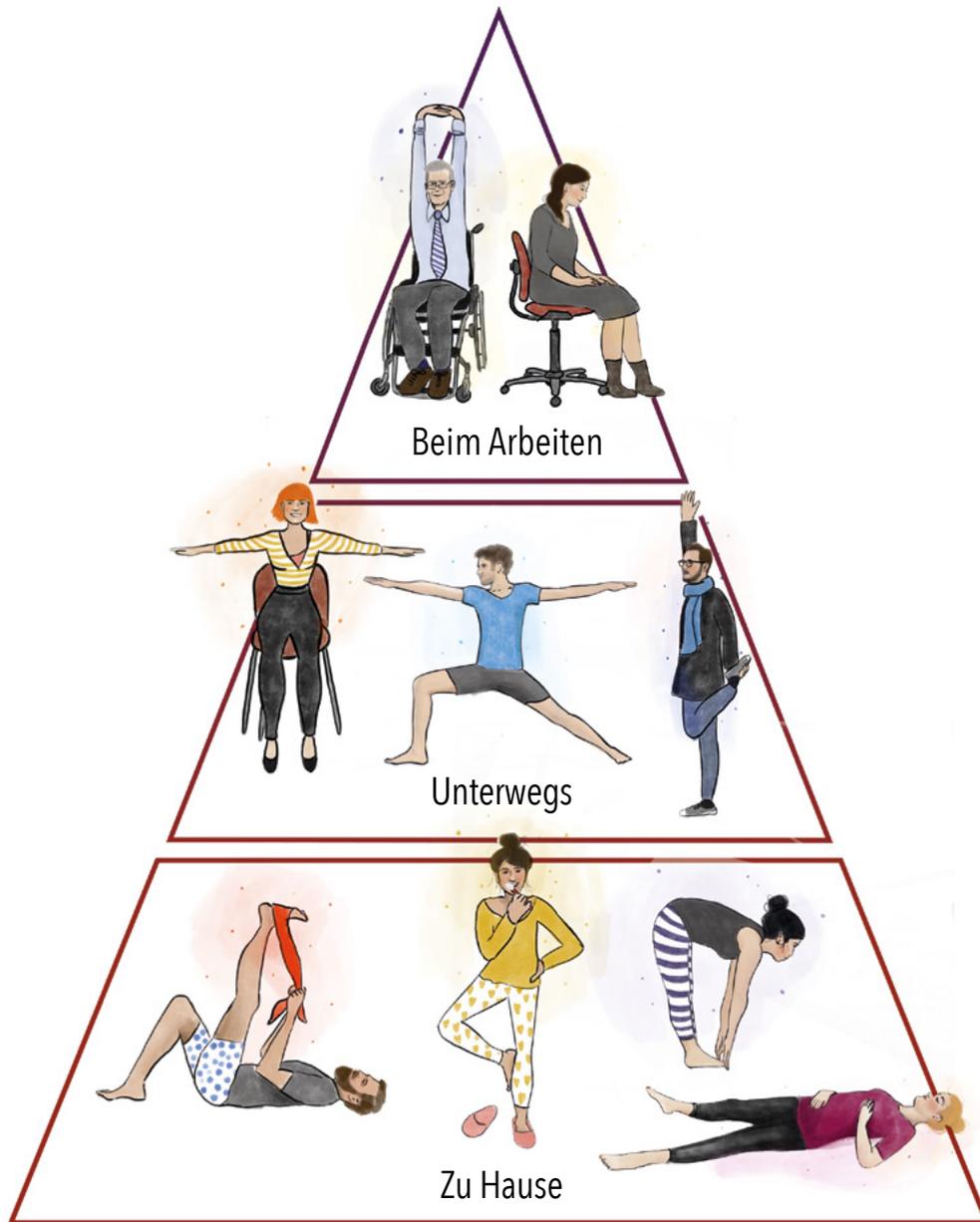


Ruhiger Schlaf in der Nacht ist wichtig.  
Dann können Sie  
morgens leichter arbeiten.



Aber auch Ihre Freizeit ist wichtig.  
Was tut Ihnen in der Freizeit gut?

# Entspannung im Alltag

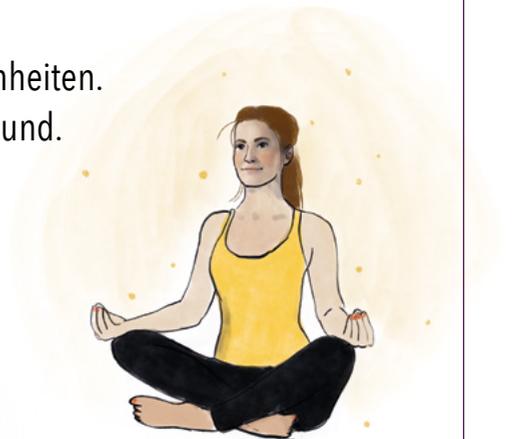


Entscheiden Sie sich im Alltag für Pausen.  
Es gibt viele Momente zum Entspannen.  
Sie bestimmen selbst:  
Wann möchten Sie eine Pause machen?

Sie sehen ein Dreieck mit Menschen.  
Die Menschen machen Übungen.  
Mit den Übungen entspannen die Menschen ihre Muskeln.

Zum Beispiel:  
- Beim Arbeiten  
- Unterwegs  
- Zu Hause

Nutzen Sie die vielen Gelegenheiten.  
Das Entspannen hält Sie gesund.



## In der Freizeit entspannen



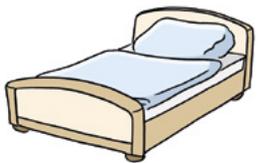
Entspannung ist für jeden etwas Anderes.  
Haben Sie sich schon einmal gefragt:

- Was machen Sie gerne?
- Wie können Sie gut entspannen?



Was entspannt Sie:

- Eine Tasse Tee oder Kaffee?
- Ein Spaziergang?
- Singen?
- Malen?
- Sport?
- Tanzen?
- Gespräche mit Freunden?
- Zeit mit dem Partner oder mit der Partnerin?



Wo können Sie gut entspannen?

- Im Bett?
- Auf der Couch?
- In der Badewanne?
- In der Natur oder im Garten?



Wo fühlen Sie sich wohl?

Suchen Sie sich einen schönen Platz.  
Es soll dort ruhig sein  
und angenehm warm.  
Sie brauchen etwas Zeit für sich.

Sitzen oder liegen Sie bequem?  
Dann kann es los gehen.



Achten Sie jetzt auf Ihren Atem.  
Atmen Sie ganz ruhig.  
Sie atmen ein und aus.  
Das Einatmen ist kurz.  
Das Ausatmen ist lang.

## Eine Reise durch den Körper



Haben Sie 5 Minuten Zeit?  
Dann legen Sie sich hin.  
Spüren Sie Ihren Körper.  
Fühlen Sie den Boden?



Achten Sie auf Ihre Füße.  
Wie fühlen sich Ihre Füße an?

Achten Sie auf Ihre Beine.  
Wie fühlen sich Ihre Beine an?

Achten Sie auf Ihren Po.  
Wie fühlt sich Ihr Po an?



Achten Sie auf Ihren Rücken.  
Wie fühlt sich Ihr Rücken an?

Achten Sie auf Ihre Schultern.  
Wie fühlen sich Ihre Schultern an?



Achten Sie auf Ihre Arme.  
Wie fühlen sich Ihre Arme an?  
Achten Sie auf Ihre Finger.  
Wie fühlen sich Ihre Finger an?



Wie geht es Ihrem Nacken?  
Wie geht es Ihrem Kopf?  
Bewegen Sie den Kopf ganz leicht.  
Alle Spannungen im Nacken  
und Hals lösen sich auf.



Fühlen Sie Ihren Atem.  
Ihr Atem fließt in Ihre Brust.  
Fühlen Sie Ihre Rippen  
und Ihren Bauch.  
Ihr Atem fließt ganz von allein.  
Genießen Sie das gute Gefühl.

Sie werden wieder wach.  
Machen Sie Ihre Arme und Beine lang.  
Und strecken Sie sich.

## Gute Gedanken im Kopf

Haben Sie manchmal zu viele Gedanken?  
Wollen Sie einfach mal abschalten?



Dann versuchen Sie das hier:  
Sagen Sie laut **Stopp**.  
Danach überlegen Sie:  
Was war Ihr schönstes Erlebnis?



Vielleicht waren Sie schon mal im Urlaub?  
Oder Sie denken an einen schönen Tag mit lieben Menschen.



Stellen Sie sich den Tag genau vor.

- Was haben Sie gesehen?
- Was haben Sie gegessen?
- Was haben Sie gefühlt?
- Was hatten Sie an?



Vielleicht ist der Tag schon lange her?  
Dann suchen Sie sich ein altes Foto.  
Ein Foto hilft manchmal beim Erinnern.



Vielleicht ist auch heute oder gestern etwas Schönes passiert?  
Oder Sie haben diese Woche noch etwas Schönes vor?

Auch daran können Sie denken.

## Techniken zum Entspannen



Kennen Sie das hier schon:  
- Progressive Muskelentspannung?  
- Autogenes Training?  
- Yoga?



Damit kann man das Entspannen üben.  
Möchten Sie diese Techniken lernen?  
Dann stellen wir sie Ihnen kurz vor.



Am besten fragen Sie aber auch  
in Ihrem Sportverein  
oder bei Ihrer Krankenkasse nach.  
Vielleicht gibt es dort einen Kurs für Sie.



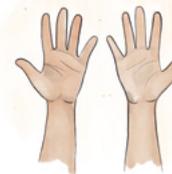
Für Anfänger ist ein Anfänger-Kurs gut.  
Sie können die Techniken später  
auch allein üben.

Es gibt auch CDs mit Musik  
zum Entspannen.

## Was ist Progressive Muskelentspannung?

Edmund Jacobson hat  
die Progressive Muskelentspannung  
entwickelt.

Jacobson hat gesagt:  
Ruhe spürt man am besten  
mit entspannten Muskeln.  
Deshalb hat er eine Technik entwickelt  
zum Entspannen von Muskeln.



Die Technik geht so:  
Zuerst spannt man die Muskeln stark an.  
Es darf aber **nicht** weh tun.  
Dann lässt man plötzlich locker.  
Durch den direkten Unterschied fühlt  
man die Entspannung.

Körper und Gedanken  
gehören zusammen.  
Lockere Muskeln beruhigen uns  
und unsere Gedanken.

## Die Progressive Muskelentspannung üben



Sie können sich setzen oder hinlegen.  
Machen Sie die Augen zu.  
Gleich entspannen Sie  
Körperteil für Körperteil.

Spannen Sie dafür immer 5 Sekunden  
einen Körperteil an.  
Dann lassen Sie los.  
Entspannen Sie 30 Sekunden.  
Dann erst kommt  
der nächste Körperteil.

Das ist eine mögliche Reihenfolge:

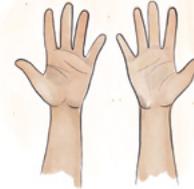
1. Hände und Arme
2. Gesicht
3. Nacken und Hals
4. Brust
5. Schultern und oberer Rücken
6. Bauch
7. Po
8. Beine und Füße

## Ein Beispiel:



Wir fangen mit den Händen an.

Machen Sie die Hände zur Faust.  
Halten Sie 5 Sekunden die Spannung.  
Atmen Sie dabei weiter.



Lassen Sie jetzt locker.  
Entspannen Sie die Hände  
nun 30 Sekunden.



Ihre Hände sind angenehm warm.

Das Gefühl breitet sich  
im ganzen Körper aus.  
Genießen Sie das Gefühl  
so lange Sie möchten.



Die Entspannung endet:  
Sie atmen tief ein und  
machen die Augen auf.

## Was ist Autogenes Training?

Johannes Heinrich Schultz hat das Autogene Training entwickelt.

Schultz hat gesagt:  
Wir brauchen Ruhe, Schwere und Wärme für die Entspannung.  
Dafür müssen wir uns konzentrieren.  
Wir stellen uns die Ruhe dabei genau vor.

Zuerst werden unser Körper und unsere Gedanken ruhig.

Wir denken uns 8 Mal den Satz:  
Ich bin ganz ruhig.



## Schwere und Wärme im Körper

Sagen Sie zu sich:

Meine Arme sind ganz schwer.  
Meine Arme sind ganz warm.



Mein Atem ist ruhig und gleichmäßig.  
Mein Herz schlägt ruhig.



Mein Bauch ist warm.  
Meine Stirn ist angenehm kühl.



Am Schluss wecken Sie sich auf:

- Tief und kräftig atmen
- Arme anspannen
- Augen auf

## Yoga ist mehr als Sport



Yoga hilft dabei, sich zu spüren.  
Und es hilft beim Entspannen.

Mit Yoga will man den Körper mit  
seinen Gedanken verbinden  
und mit der Natur.



Yoga verbindet Verschiedenes:  
- Übungen für den Körper  
- sich entspannen  
- auf sich achten

Das ist das Ziel:  
Man möchte  
eine gute Spannung finden.

Das heißt:

**Nicht** zu viel Spannung  
und **nicht** zu wenig.  
Ziel ist eine Spannung zum Wohlfühlen.



## Fühlen und Denken



Im Yoga verbinden wir unsere Gefühle  
und unsere Gedanken.  
So kommen wir zur Ruhe.

Durch die Übungen mit  
unserem Körper lernen wir uns  
besser kennen.



Wir nehmen uns bewusst wahr  
und machen Bewegungen.  
Bewegungen im Yoga sind:  
- langsam  
- und ruhig.



Das ruhige Atmen ist  
besonders wichtig.

Jetzt kommen leichte Yoga-Übungen  
zum Nachmachen.  
Viel Spaß!

# Die Atmung in den Bauch



Legen Sie sich auf den Rücken.  
Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch.

Atmen Sie jetzt ganz ruhig.  
Atmen Sie tief in den Bauch.  
Merken Sie,  
wie sich ihr Bauch bewegt?



Beim Einatmen wird der Bauch dick.  
Die Luft strömt ein.  
Beim Ausatmen wird der Bauch dünn.  
Die Luft strömt aus.

Atmen Sie 12 Mal ein und aus.  
Wechseln Sie die Hände und  
wiederholen Sie die Übung.

# Übung für den Rücken



Knien Sie sich auf eine Matte.  
Machen Sie den Rücken gerade.



Machen Sie jetzt den Rücken rund.  
Das sieht aus wie eine Katze.



Machen Sie dann  
den Rücken gerade.  
Das sieht aus wie eine Kuh.

Wiederholen Sie die Übung.

# Übung für die Schultern



Setzen Sie sich so auf Ihre Matte.



Ziehen Sie die Schultern nach oben.  
Halten Sie die Spannung.

Lassen Sie dann die Schultern wieder  
locker.

Wiederholen Sie die Übung.

# Übung für den Oberkörper



Setzen Sie sich so auf Ihre Matte.



Lassen Sie den Oberkörper  
langsam nach vorne sinken.  
Entspannen Sie ihre Hände.  
Atmen Sie ruhig durch die Nase  
ein und aus.

Machen Sie das 5 Minuten.  
Fühlen Sie die Entspannung?

## Über dieses Heft:

Die Lebenshilfe Rheinland-Pfalz hat ein Zentrum für Leichte Sprache. Dort hat Anne-Kathrin Berg das Heft geschrieben. Die Prüfgruppe von in.betrieb Gesellschaft für Teilhabe und Integration hat alles geprüft.

Das ist die Adresse von der Lebenshilfe Rheinland-Pfalz:  
Drechslerweg 25  
55128 Mainz  
Telefon: 0 61 31 - 93 660 17  
E-Mail: [leichtesprache@lebenshilfe-rlp.de](mailto:leichtesprache@lebenshilfe-rlp.de)  
Internet: [www.lebenshilfe-leichte-sprache.de](http://www.lebenshilfe-leichte-sprache.de)

Die Techniker Krankenkasse (TK) hat dieses Heft gefördert. Vielen Dank dafür. Mehr Infos über Bewegung finden Sie im Internet unter: [www.tk.de](http://www.tk.de)

Bilder und Zeichnungen:  
© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,  
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013  
© JSCHKA Kommunikationsdesign, [www.jschka.de](http://www.jschka.de)

ISBN: 978-3-9820085-5-4

Danke an:

- Die Prüfgruppe von in.betrieb Mainz: Sie hat das Heft geprüft.
- Ronja Pohl: Sie kennt sich gut aus mit Entspannung und hat uns gute Tipps für das Heft gegeben.
- Julia Disser: Sie hat das Heft gestaltet.
- Monika Simone: Sie hat das Heft gelesen und Fehler verbessert.

Zum Thema Gesundheit passen auch unsere anderen Hefte:

- Gesundes Essen leicht gemacht
- Bewegen macht Spaß



Die Hefte können Sie auf unserer Internetseite bestellen:  
[www.lebenshilfe-leichte-sprache.de](http://www.lebenshilfe-leichte-sprache.de)



Gefördert durch:



ISBN: 978-3-9820085-5-4