

## Entspannt oder Stress?

DIE ENTSPANNUNGSPYRAMIDE, WAS KANN ICH TUN,  
AUGENÜBUNG



# So schaff' ich es! Balance ins Leben bringen!

Krisen  
erkennen und  
bewältigen



darüber reden,  
auch professionelle Hil-  
fe annehmen

Gezielte  
Entspannung  
planen



Übungen,  
Techniken  
anwenden

Positive Arbeits-  
bedingungen  
schaffen



Auszeit gönnen,  
sich entspannen,  
Kreatives tun

Familie,  
Freunde,  
Partner-  
schaft  
genießen



Beziehungen,  
Hobbies  
pflegen

## Ernährung

## Bewegung

Ausgewogen – bewusst genießen!

Ausreichend und regelmäßig!



**SVS**  
Gemeinsam gesünder.

# Was kann ich tun?

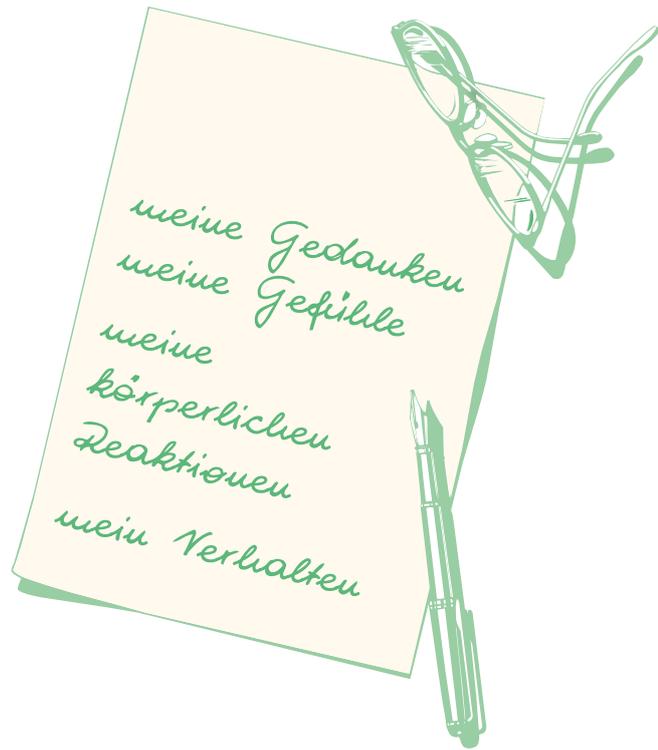
## Stressoren erkennen:

Selbstbeobachtung:

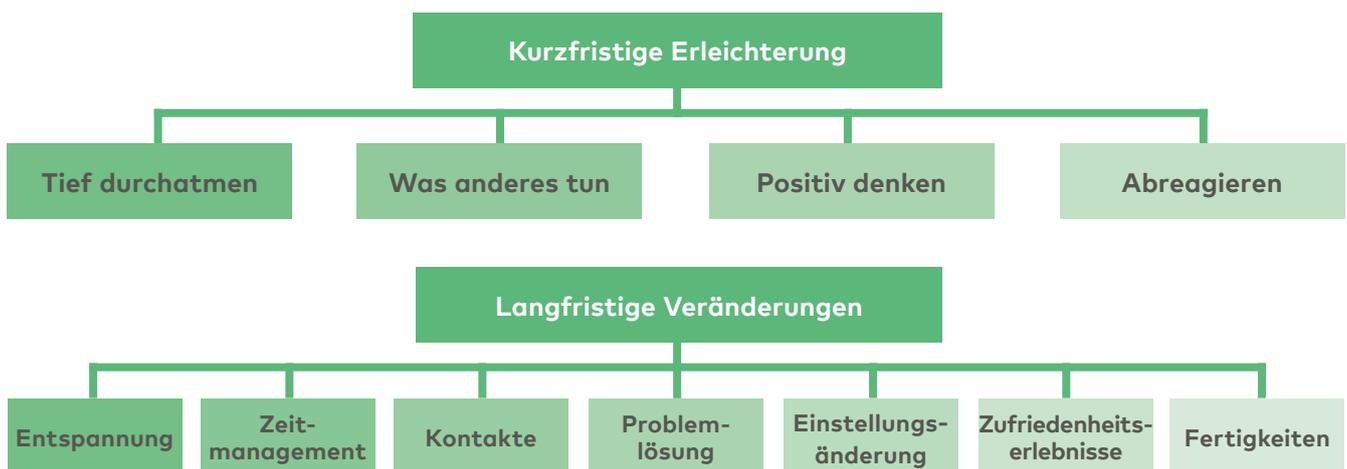
Wann gerate ich unter Druck?

Wie wirkt sich das aus?

**Tipp:** Liste führen!



## Strategien entwickeln:



## Entspannungsmöglichkeiten gezielt anwenden:

z.B.: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Qi Gong, Taiji, Massagen...



# Augenübung

Bequem hinsetzen,  
die Gedanken ziehen lassen,  
sich selbst innerlich zulächeln,  
tief durchatmen.

Folgende Punkte in der angegebenen Reihenfolge mit sanftem Druck massieren:

- Mitte des Jochbeins
- Augenwinkel (Innenseite)
- Beginn der Augenbraue (Innenseite)
- Mitte der Augenbraue
- Ende der Augenbraue (Außenseite)
- Augenaußenkante

Anschließend schließt man die Augen und richtet den Blick ca. 20 Sekunden auf die Innendeckel der Augenlider, zum Abschluss der Übung stellt man sich bei geschlossenen Augen eine weite Landschaft vor (z. B. den Ausblick von einem Berggipfel) und lässt den Blick in die Ferne schweifen.

Durch den Wechsel von Anspannung beim Blick auf die Innenseiten der Lider und Loslösen beim Blick in die Ferne können sich die Augenmuskeln entspannen und werden mit frischer Flüssigkeit versorgt.

