

3. Zwei Minuten Grimassen

1. Halte deine Hände vor dein Gesicht und schließe dann die Augen. Hole eine schöne Erinnerung in deine Gedanken. Das können Bilder vom letzten Urlaub oder andere Ereignisse und Erlebnisse sein, die in dir positive Emotionen wecken.
2. Atme dann tief ein, sodass sich der Bauch wölbt (Bauchatmung). Luft anhalten und wieder langsam ausatmen. Mache das Ganze etwa fünf Mal.
3. Nachdem du nun deine Gedanken in Richtung „angenehm“ ausgerichtet hast und die Atmung ruhiger geworden ist, ziehe Grimassen hinter deinen Händen. Durch diese „Gesichtsmuskelübung“ – nichts anderes sind hier die Grimassen – werden durch Stress verspannte Gesichtsmuskelpartien wieder entspannt. Diese Lockerung bewirkt auch einen positiven Effekt auf den restlichen Körper.
4. Nach einigen Grimassen knetest du noch deinen Nacken kräftig durch. Auch im Nacken nisten sich bei Stress häufig Verspannungen ein.



4. Eine Minute lang grinsen

1. Lache oder lächle.
2. Halte dieses Grinsen mindestens eine Minute lang.
3. Lasse dann die Gesichtsmuskeln wieder locker.

Info zur Übung:

Ein Lächeln und das Lachen haben eine große entspannende Wirkung. Beim Lächeln drückt der Gesichtsmuskel zwischen Wange und Auge genau auf den Nerv, der unserem Gehirn eine positive Stimmung signalisiert. Deshalb gilt: Unabhängig davon, ob es einen Grund zum Lachen gibt oder nicht – auch ein gekünsteltes Lächeln, das eine Minute anhält, hat die gleiche positive Wirkung. Die Übung lässt sich leicht umsetzen. Lache morgens im Bett vor dem Aufstehen, vor dem Badezimmerspiegel, in einer Ruhephase auf der Couch, unter der Dusche, im Bus bei der Fahrt zur Schule, ...