



101 Entspannungsübungen

www.selbstbewusstsein-staerken.net

Die 101+ besten Entspannungsübungen

Bist du oft gestresst? Stehst du ständig unter Strom?

Brauchst du dringend mal Entspannung?

Hier zeige ich dir 101 Entspannungsübungen für den Alltag.

Die Übungen dauern nur 1 bis 5 Minuten und wirken maximal entspannend gegen Stress und Verspannungen.

Schau einfach mal rein und such dir deine Lieblingsübungen raus:

Schluss mit Stress und Erschöpfung

Viele Menschen sind heutzutage permanent gestresst und erschöpft. Sie sehnen sich nach Erholung und Entspannung, haben dafür aber im Alltag keine Zeit.

Sie hangeln sich irgendwie von Wochenende zu Wochenende, von Urlaub zu Urlaub...

Wäre es nicht viel schöner, JEDEN TAG voller Energie in den Tag zu starten und sich auch im Alltag jederzeit so entspannt wie im Urlaub zu fühlen?

Genau dabei helfen dir meine 101 Entspannungsübungen!

Sie lassen sich von morgens bis abends perfekt in jede Lebenssituation integrieren und sorgen dafür, dass du Stress, Hektik, körperliche Verspannungen und belastende Gedanken in wenigen Minuten los wirst.

Entspannungsübungen am Morgen

Die ersten 14 Übungen eignen sich besonders gut für den Morgen. Sie bringen deinen Körper und deinen Geist in Schwung und sorgen dafür, dass du mit positiver Energie in den Tag startest.

Wenn du mehrere Übungen kombinierst, kannst du dir eine kleine Morgenroutine daraus zusammenstellen – so fällt es dir noch leichter, jeden Morgen optimal zu beginnen:

1-Minuten-Übungen

1. Strecken und dehnen

Bist du morgens oft steif und energielos? Dann ist diese Übung perfekt für dich, um mit mehr Schwung in den Tag zu starten:

Die Übung:

- Streck die Arme über den Kopf und mach dich so lang wie möglich. Geh auch auf die Zehenspitzen.
- Stell deine Füße wieder auf, aber lass die Arme noch nach oben ausgestreckt.
- Beuge nun deinen Oberkörper einmal nach links und einmal nach rechts, soweit es für dich angenehm ist.
- Nimm die Arme wieder runter, schüttel sie kurz aus – fertig.

2. Fröhliches Gurgeln

Gurgeln wirkt entspannend, weil sich dein Geist in dem Moment voll und ganz aufs Gurgeln konzentrieren muss und dadurch keine Zeit hat, über irgendwelche Sorgen und Probleme nachzudenken.

Die Übung:

Gurgel morgens im Bad eine Minute lang mit klarem Wasser und spuck das Wasser dann aus.

Extra-Tipp: Mit einem Tropfen Pfefferminz-Öl im Gurgelwasser holst du dir einen zusätzlichen Frische-Kick!

3. Grinsen macht glücklich

Wenn du grinst, signalisiert das deinem Gehirn „Ich bin glücklich, mir geht's gut!“

Dabei ist es völlig egal, ob du dich WIRKLICH gut fühlst! Dein Gehirn schüttet automatisch Glückshormone aus, wenn du eine Minute lang gegrint hast. Und Glückshormone wirken gleichzeitig entspannend.

Die Übung:

Stell dich morgens vor den Spiegel und grinse dich eine Minute lang an. Der Spiegel verdoppelt die Wirkung noch zusätzlich.

4. Erfolg am Morgen gegen Kummer und Sorgen

Sorgen, Ängste und Zweifel machen uns nervös und angespannt. Aber sie verschwinden in dem Moment, wo wir einen Erfolg feiern!

Deswegen solltest du mit Erfolgsgedanken in den Tag starten, anstatt dir Sorgen zu machen, was der Tag wohl bringen mag!

Die Übung:

Schreibe dir deine 2 größten Erfolgserlebnisse auf einen Zettel und hänge diesen an deinen Kleiderschrank. Lies dir den Zettel jeden Morgen durch!

Du kannst stattdessen auch ein Foto deines Erfolgs aufhängen und es jeden Morgen anschauen.

5. Mach den Hüpf- und Schüttelshake

Der morgendliche „Hüpf- und Schüttelshake“ lockert deine Muskulatur, gibt dir jede Menge Power und entspannt gleichzeitig deinen gesamten Körper.

Die Übung:

- Stell dich locker hin und beginne zunächst ganz leicht zu hüpfen. (Sollte dir das unangenehm sein, reicht auch ein leichtes Wippen.) Lass dabei die Arme locker hängen und mitschwingen.
- Steigere das Hüpfen nach und nach und schüttel dabei auch die Arme immer stärker. Du kannst so intensiv hüpfen und dich schütteln, wie es dir Spaß macht!

PS: Diese kleine Übung eignet sich auch perfekt nach dem Sport und beugt Muskelkater vor.

3-Minuten-Übungen

6. Der Frisch-Luft-Kick

Frische Luft am Morgen vertreibt deine Müdigkeit und versorgt Körper und Gehirn mit einem Sauerstoff-Powerkick.

Die Übung:

Stell dich morgens ans offene Fenster oder auf den Balkon. Atme tief in den Bauch ein, so dass sich dieser deutlich vorwölbt. Atme dann möglichst langsam wieder aus. Wiederhole das Ganze 3 Minuten lang.

Hinweis: Wenn es draußen kalt ist, zieh dich warm an oder wickel dich in eine Decke.

7. „Äpfel pflücken“

Die folgende Übung ist eine intensivere Variante der Dehn- und Streck-Übung und wirkt damit noch entspannender und gleichzeitig belebender auf deinen Körper.

Die Übung:

- Stell dich aufrecht hin und stell dir vor, dass über dir an der Decke Äpfel hängen
- Versuche nun, mit der rechten Hand diese Äpfel zu greifen und mach dich dabei so lang wie möglich (geh auch auf die Zehenspitzen)
- Anschließend streckst du dich mit der linken Hand nach den imaginären Äpfeln
- Wiederhole diese Übung 3 Minuten lang im Wechsel – rechte Hand, linke Hand, rechte Hand usw.

8. Die tiefe Vorbeuge

Auch diese Übung dehnt deinen Körper. Gleichzeitig sorgt sie dafür, dass dein Gehirn mit Blut und Sauerstoff versorgt wird – das macht deinen Kopf schneller und gesünder wach als ein Morgenkaffee.

Die Übung:

- Stell dich gerade hin und lass dann deinen Oberkörper nach vorne und nach unten fallen.
- Lass die Arme hängen und versuche, mit den Fingerspitzen deine Zehen zu berühren. Bleibe für 3 Minuten in dieser Position.
- Deine Beine können dabei leicht eingeknickt sein. Für eine intensivere Dehnung streck die Beine.

9. Der Trampolin-Jump

Wenn du ein Trampolin hast, solltest du direkt morgens einige Minuten darauf hüpfen. Das lockert deine Muskeln und bringt deinen Kreislauf in Schwung.

Die Übung:

Hüpfe 3 Minuten lang nach Lust und Laune auf deinem Trampolin. Wenn du keins hast, hüpf einfach so. Hör dazu am besten coole Musik.

10. Die Mantra-Magie am Morgen

Mantras sind positive Wörter oder Sprüche, die du täglich mehrmals wiederholst. Sie dringen dadurch in dein Unterbewusstsein ein und machen dich glücklicher, entspannter oder selbstbewusster.

Hier kommen 3 Mantras für einen entspannten Start in den Tag:

Die Übung:

Such dir eins der folgenden Mantras aus und wiederhole es direkt nach dem Aufstehen 3 Minuten lang (laut oder in Gedanken):

- Dieser Tag wird perfekt
- Ich starte entspannt in den Tag
- Das wird der beste Tag meines Lebens

5-Minuten-Übungen

11. Die Mini-Meditation

Meditation ist DIE Entspannungs-Übung #1 und es reichen bereits 5 Minuten täglich, um deinen Körper und Geist in einen tief entspannten Wohlfühl-Zustand zu bringen.

Die Übung:

Stell dir einen Timer auf 5 Minuten und Sorge dafür, dass du nicht gestört wirst. Setz dich entspannt hin, schließe deine Augen und konzentriere dich auf deinen Atem.

Wenn deine Gedanken abdriften, ist das nicht schlimm. Sobald du es merkst, konzentrierst du dich einfach wieder auf deinen Atem.

12. Kopf frei dank To-Do-Liste

Wenn du viele Termine, Aufgaben und To-Do`s im Kopf hast, stresst dich das. Schreib sie deshalb auf, um den Kopf frei zu bekommen.

Die Übung:

Nimm dir morgens 5 Minuten Zeit, um deine To-Do`s des Tages auf einen Zettel zu schreiben.

Positive Nebenwirkung: Das Abhaken der erledigten Punkte wirkt motivierend.

13. Yoga-Übung I: Das Kind

Yoga wirkt nachweislich sehr entspannend auf Körper und Geist. Wenn du wenig Zeit hast, gönne dir wenigstens eine Mini-Yoga-Übung am Morgen, zum Beispiel „Das Kind“:

Die Übung:



Setz dich auf deine Fersen und leg die Stirn ab, wie du es auf dem Bild siehst. Die Arme liegen links und rechts von deinem Körper. Atme dabei tief und ruhig.

14. Yoga-Übung II: Der Baum

Und hier kommt gleich noch eine kleine Yoga-Übung für dich. Sie verbessert zusätzlich deinen Gleichgewichts-Sinn:

Die Übung:

Stell dich aufrecht hin und streck deine Arme nach oben aus. Stell den linken Fuß an das rechte Bein, wie auf dem Bild gezeigt. Wechsel nach ca. 2 Minuten das Bein.



Entspannungsübungen für Büro, Schule oder Studium

Hier hab ich etliche Übungen für dich, die du besonders gut in der Schule bzw. beim Studium oder im Büro einsetzen kannst:

1-Minuten-Übungen

15. Lass den Blick schweifen

Den ganzen Tag auf einen Bildschirm oder die Schultafel zu schauen ist sehr ermüdend für deine Augen und damit auch für deinen Geist. Lass deinen Blick deshalb ab und zu in die Ferne schweifen...

Die Übung:

Schau aus dem Fenster auf den entferntesten Punkt, den du erkennen kannst. Lass deinen Blick einmal den gesamten Horizont entlang schweifen.

16. Blinde Kuh

Hier kommt eine weitere Entspannungsübung für deine Augen. Sie hilft besonders dann sehr gut, wenn deine Augen müde sind, du aber keine Zeit für ein Nickerchen hast.

Die Übung:

Schließe deine Augen und halte deine Hände davor. Genieße die Dunkelheit. Versuch dabei möglichst ruhig und tief zu atmen.

17. Oberkörper-Dreher

Wer viel am Schreibtisch sitzt, hat oft einen verspannten Oberkörper. Diese Übung sorgt für Lockerung und bringt gleichzeitig deinen Kreislauf in Schwung – perfekt gegen kleine „Energilöcher“.

Die Übung:

Stell dich aufrecht hin und breite deine Arme waagrecht zu den Seiten aus. Drehe nun deinen Oberkörper so weit wie möglich nach links. Anschließend drehst du ihn so weit wie möglich nach rechts.

Fang langsam an und dreh dich dann nach und nach immer schwungvoller: Links, rechts, links, rechts...

18. Knautsch den Ball

Für diese Übung brauchst du einen Anti-Stress-Ball. Du entspannst damit vor allem deine Hände, wenn du viel schreiben musst (egal ob am PC oder per Hand). Gleichzeitig beruhigt diese Übung deinen Kopf.

Die Übung:

Nimm deinen Anti-Stress-Ball und knautsche ihn abwechselnd mit der linken und der rechten Hand. Achte bewusst darauf, wie sich der Ball anfühlt und welches Geräusch er macht.

19. Der Anti-Stress-Knüller

Wenn du gestresst bist und mal „Dampf ablassen“ willst, such dir ein altes Blatt Papier oder eine ausgelesene Zeitung. Auch Alufolie eignet sich super für die folgende Entspannungsübung:

Die Übung:

Knülle das Papier oder die Alufolie kräftig zusammen. Drück noch eine Weile daran herum und versuche, eine möglichst gleichmäßige Kugel zu formen.

20. Verdreh die Augen

Sind deine Augen trocken, müde und gereizt? Dann fehlt ihnen wahrscheinlich ein bisschen „Bewegung“...

Die Übung:

Setz dich entspannt hin und halte den Kopf gerade. Schau nun so weit wie möglich nach oben, OHNE deinen Kopf zu bewegen. Schau dann so weit es geht nach unten. Anschließend schau nach links und dann nach rechts. Wiederhole das ein paar Mal.

Achte darauf, dass du wirklich NUR die Augen bewegst, nicht den Kopf!

21. Hände waschen – ohne Wasser

Auch deine Hände brauchen ab und zu mal eine Auflockerung. Gleichzeitig wirkt diese Übung entspannend auf deinen Geist, da sie dich für einen Moment aus deinem Gedankenkarussell holt.

Die Übung:

Stell dir vor, du würdest dir die Hände waschen: Mach die gleichen Bewegungen, als hättest du gerade Wasser und Seife im Einsatz. Konzentriere dich dabei voll und ganz auf das Geräusch, das deine Hände machen.

22. Der Kunstgenuss

Dein Geist ermüdet, wenn er sich stundenlang nur auf die Arbeit konzentriert. Gönn ihm daher ab und zu eine kleine „Kunstpause“.

Die Übung:

Such dir ein Bild an der Wand. Gemälde eignen sich besonders gut, zur Not tut's aber auch ein Foto oder ein Poster.

Vertiefe dich voll und ganz in dieses Bild: Was siehst du, welche Details kannst du entdecken, welche Farben gefallen dir besonders gut?

23. Himmelskucker

Kinder machen es intuitiv: Sie schauen in den Himmel und versuchen, in den Wolken Tiere oder Formen zu erkennen.

Als Erwachsene nutzen wir diese simple Form der geistigen Entspannung meistens nur noch im Urlaub, wenn wir den Sonnenuntergang bewundern. Dabei kannst du den Himmel jeden Tag nutzen, um mal kurz abzuschalten.

Die Übung:

Schau in den Himmel. Welche Farbe hat er? Kannst du in den Wolken irgendwelche Formen erkennen?

24. Bieg den Rücken zurück

Stundenlanges Sitzen am Schreibtisch sowie die ständig vorgebeugte Haltung beim Handy-Tippen machen unserem Rücken zu schaffen. Zur Entlastung und Entspannung hilft es, ihn ab und zu bewusst in die Gegenrichtung zu biegen!

Die Übung:

Stell dich aufrecht hin und stütz die Hände in die Hüften. Schau zur Decke und neige nun deinen Oberkörper vorsichtig nach hinten, so weit wie es dir angenehm ist. Halte diese Position für ca. 1 Minute.

3-Minuten-Übungen

25. Einbeinige Entspannung

Auf einem Bein zu stehen fördert deinen Gleichgewichtssinn (den wir sonst im Alltag viel zu selten trainieren) und hilft gleichzeitig, mal für ein paar Minuten den Kopf frei zu kriegen...

Die Übung:

Stell dich aufrecht hin, konzentriere deinen Blick auf einen festen Punkt und hebe dann ein Bein leicht nach vorne an. Versuche möglichst wenig zu wackeln. Wechsel nach ca. 90 Sekunden auf dein anderes Bein.

26. Die Stirnmassage

Diese Übung entspannt deinen Kopf UND deinen Geist und beugt bei regelmäßiger Anwendung sogar Kopfschmerzen vor.

Die Übung:

- Lege deine Finger beider Hände zunächst oberhalb der Augenbrauen auf deine Stirn.
- Bewege die Finger dann mit leichtem Druck ein paar Mal nach oben und nach unten und ziehe sie schließlich in Richtung deiner Schläfen. Massiere die Schläfen mit einigen kleinen Kreisbewegungen.
- Wiederhole die Übung ein paar Mal.

27. Kritzeln macht glücklich

Strichmännchen, Kästchen, Herzen oder einfach nur wilde Kritzeleien – kritzeln macht glücklich, denn es entspannt dein Gehirn.

Die Übung:

Nimm dir einen Zettel und einen Stift und kritzel wild drauf los. Du kannst auch Buchstaben in einer alten Zeitung ausmalen oder den Leuten auf den Bildern Brillen und Schnurrbärte verpassen. Erlaubt ist alles, was Spaß macht.

28. Rüttel dich und schüttel dich

Unser Körper braucht Bewegung, sonst wird er steif und verspannt und beginnt zu schmerzen. Gelegentliches kräftiges Schütteln ist daher sehr wohltuend und gibt dir direkt einen Energie-Kick.

Die Übung:

Stell dich hin und dann schüttel deinen Körper so wild und verrückt, wie du nur kannst. Schüttel den Kopf, die Armen, die Beine, den Po... (Geh notfalls dazu auf die Toilette, wenn dir das peinlich ist.)

29. Box den Stress weg

Wenn ich richtig gestresst bin, helfen mir ein paar Schläge auf meinen Boxsack, um die negative Energie schnell loszuwerden.

Das geht aber auch ohne Boxsack:

Die Übung:

Stell dich aufrecht hin, die Füße etwa schulterbreit auseinander, die Knie leicht eingeknickt. Hebe nun die Hände vor deine Brust, balle die Fäuste und fang an, gegen einen imaginären Feind zu boxen.

Achte bitte darauf, die Arme nie ganz durchzustrecken um Verletzungen zu vermeiden!

30. Geh in die Knie

Wenn du lange stehen musst oder viel sitzt, werden deine Beine schwer und steif. Um sie wieder in Schwung zu bringen, helfen ein paar Kniebeuge:

Die Übung:

Stell dich gerade hin, die Füße etwas schulterbreit auseinander. Geh nun langsam in die Hocke. Bleib dabei mit dem Oberkörper aufrecht und schau geradeaus. Geh so weit in die Knie, wie es angenehm für dich ist.

Drück dich anschließend wieder hoch und wiederhole das ein paar Mal.

31. Kleines Gärtnerglück

Pflanzen haben eine unglaublich beruhigende und entspannende Wirkung auf unseren Geist. Du solltest also unbedingt ein paar Pflanzen in deinem Büro haben.

Die Übung:

Für eine kurze Entspannung zwischendurch kümmere dich um deine Pflanzen. Du kannst sie gießen, trockene Blätter entfernen, die Erde mit einem Stäbchen auflockern oder den Staub von den Blättern wischen.

Wenn es nichts zu tun gibt, betrachte deine Pflanzen einfach und nimm jedes Detail an ihnen wahr.

32. Mal mal wieder

Beim Malen kommen unsere Gedanken zur Ruhe und der Stress fließt von uns ab. Dazu musst du kein begabter Künstler sein, denn es kommt nicht darauf an, WAS du malst.

Die Übung:

Nimm dir ein Blatt und ein paar Stifte und male einfach drauf los. Besonders entspannend wirkt das Ausmalen von Mandalas. Hier findest du ein paar Vorlagen dazu: Mandalas zum Ausmalen

33. Treppen-Jogging

Ich sagte es bereits: Bewegung ist super wichtig für deinen Körper und damit auch für deinen Kopf.

Bringst du Schwung in deinen Körper, bringst du automatisch auch Schwung in dein Gehirn.

Die Übung:

Alles, was du brauchst, ist eine Treppe. Geh sie ein paar Mal rauf und runter, nimm auch mal mehrere Stufen gleichzeitig und probier verschiedene Geschwindigkeiten aus.

5-Minuten-Übungen

34. Verspannungen weg-kreisen

Wer viel am Schreibtisch sitzt, kennt das Problem: Schultern und Nacken sind ständig verspannt. Mit der folgenden Übung lockerst du deinen Schulter-Nacken-Bereich und beugst somit Schmerzen vor.

Die Übung:

- Stelle oder setz dich aufrecht hin. Beginne damit, deine Schultern nach hinten zu kreisen. Nach ca. einer Minute kreist du sie nach vorne.
- Anschließend kreist du deinen Kopf vorsichtig links herum, nach einer Minute wechselst du die Richtung.

- Schüttel zum Abschluss Kopf und Schultern noch einmal aus.

35. Die kleine Do-it-yourself-Massage

Eine weitere wohltuende und Verspannungen lösende Übung ist die Nackenmassage. Die kannst du dir auch selbst verpassen.

Die Übung:

- Beginne mit der rechten Hand deine linke Schulter und die linke Seite vom Nacken zu massieren.
- Nach ca. 2 Minuten wechselst du die Seite und massierst mit der linken Hand deine rechte Schulter plus den Nacken.
- Wackel am Ende nochmal mit dem Kopf und den Schultern.

36. Der Mini-Spaziergang (auch Indoor möglich)

Spaziergänge sind super, um deinen Körper in Schwung und deinen Kopf auf neue Gedanken zu bringen. Und du brauchst dafür gar nicht so viel Zeit...

Die Übung:

Mach eine Mini-Spaziergang: Geh einmal ums Haus oder ein paar hundert Meter die Straße rauf und runter.

Die Indoor-Variante: Schlender einmal quer durch's Gebäude und stell dir dabei vor, du würdest einen gemütlichen Strand-Spaziergang machen.

37. Werd zum Spielkind

Spielen macht glücklich, denn wenn du spielst, treten alle Ängste, Sorgen und Probleme solange in den Hintergrund.

Die Übung:

Nimm dir ab und zu mal Zeit für ein kleines Spielchen. Hier ein paar kleine Anregungen:

Schnipps kleine Papierkugeln über deinen Schreibtisch
Versuch einen Stift auf deiner Stirn zu balancieren
Mach mit einer großen Papierkugel Papierkorb-Zielwerfen

38. Hoch die Füße

Ab und zu mal die Füße hochzulegen ist wohltuend für deine Beine, deine Füße und ganz nebenbei auch für deinen Geist, wenn du dir dabei vorstellst, du würdest in einer Hängematte liegen...

Die Übung:

Sorge dafür, dass dich niemand erwischt (oder erklär deinem Chef, was du tust) und leg einfach mal ein paar Minuten die Füße auf den Tisch.

Alternativ kannst du sie auch unter dem Schreibtisch auf einen anderen Stuhl, einen großen Karton oder den Papierkorb legen.

Entspannungsübungen für Zuhause

Diese Übungen kannst du am besten Zuhause durchführen.

Sie eignen sich aber natürlich genauso für den Arbeitsplatz oder für unterwegs...

1-Minuten-Übungen

39. Pfeif auf den ganzen Stress

Ein fröhliches Liedchen pfeifen wir eigentlich nur, wenn wir glücklich und entspannt sind. Deswegen denkt dein Gehirn: Wenn du pfeifst, geht's dir gut.

Diesen Effekt kannst du gezielt nutzen, wenn du angespannt oder gestresst bist, um deine Stimmung zu verändern.

Die Übung:

Zwing dich dazu, eine fröhliche Melodie zu pfeifen, auch wenn dir nicht danach ist. Halte das wenigstens für 1 Minute durch.

40. Küss dich happy

Beim Küssen schüttet der Körper Glückshormone aus und geht automatisch in einen Zustand „positiver Entspannung“.

Die Übung:

Nutze jede Gelegenheit, deinen Partner oder deine Partnerin zu küssen.

41. Mach den Hampelmann

Der „Hampelmann“ bringt in Rekordzeit deinen Kreislauf in Schwung. Du bekommst einen regelrechten Power-Kick.

Die Übung:

- Stell dich irgendwo hin, wo du ein bisschen Platz hast. Deine Füße stehen dicht nebeneinander, deine Arme hängen nach unten.
- Nun springst du mit den Füßen seitlich auseinander und hebst gleichzeitig die Arme seitlich nach oben.
- Als nächstes springst du in die Ausgangsposition zurück. Das wiederholst du nun ein paar Mal.

3-Minuten-Übungen

42. Schmecken statt Naschen

Anstatt dein Essen nebenbei in dich hinein zu stopfen, kannst du das Essen als Achtsamkeitsübung nutzen.

Achtsamkeit fokussiert dich auf den jeweiligen Moment und bringt dadurch deinen Kopf in einen entspannten Ruhezustand.

Die Übung:

Bevor du dir irgendetwas Essbares in den Mund schiebst, betrachte es zuerst aufmerksam. Riech daran. Befühle es, wenn möglich.

Nimm es dann in den Mund und betaste es auch dort nochmal mit deiner Zunge. Kaue dann so langsam wie möglich und achte auf jede kleine Geschmacks-Nuance, die sich dabei entfaltet.

43. Das Waschbecken-Mini-Bad

Wasser wirkt entspannend und belebend zugleich. Wenn du im Alltag keine Zeit hast um ausgiebig zu baden, gönne dir ab und zu ein Mini-Bad am Waschbecken.

Die Übung:

Dreh den Wasserhahn auf und stelle eine für dich angenehme Wassertemperatur ein. Forme deine Hände zu einer Schale, lass das Wasser hineinlaufen und tauche dann dein Gesicht in dieses kleine Wasser-Bad.

44. Der fröhliche Singvogel

Wissenschaftliche Studien belegen: Singen entspannt und macht glücklich. Außerdem wirkt es positiv gegen Stress, Depressionen und Angst.

Die Übung:

Sing, wann immer du Lust dazu hast.

Besonders gut geht das im Auto: Mach das Radio an und sing laut mit. Das gibt dir morgens auf dem Weg zur Arbeit schon einen Gute-Laune-Kick oder entspannt dich auf dem Heimweg.

45. Kuschelzeit

Auch beim Kuscheln werden nachweislich Glückshormone ausgeschüttet, die sich positiv auf deinen Körper und deine Psyche auswirken.

Die Übung:

Um die positive Wirkung des Kuschelns zu nutzen, brauchst du nicht zwingend einen Partner oder eine Partnerin. Kuschel mit deinen Kindern, deinem Haustier, deiner besten Freundin oder notfalls mit einem Kuscheltier.

46. Raus aus den Schuhen

Barfuß oder auf Socken zu laufen wirkt sich positiv auf unseren Bewegungsablauf aus und ist damit sehr gesund für den Körper.

Je achtsamer du das machst, umso positiver wirkt es gleichzeitig auf deinen Geist.

Die Übung:

Geh einmal ganz bewusst auf Socken oder barfuß durch deine Wohnung. Achte darauf, wie sich der Boden unter deinen Füßen anfühlt.

Noch wirkungsvoller ist die Übung, wenn du sie draußen machst. Geh barfuß durch Sand, über Gras, durch den Wald oder über Steine...

47. Let's dance

Tanzen ist perfekt gegen Stress, Anspannung und schlechte Laune und wird deshalb sogar in der Medizin als Therapie eingesetzt.

Die Übung:

Mach Musik an und tanz einfach drauf los. Das kannst du auch super nebenbei beim Kochen, staubsaugen oder aufräumen machen!

48. Achtsames Obst

Bist du gestresst, weil dir ständig tausend Gedanken durch den Kopf rasen?

Dann probier doch mal die folgende Achtsamkeits-Übung aus... Sie holt dich völlig ins Hier und Jetzt und dein Gehirn kann sich entspannen:

Die Übung:

Nimm dir ein Stück Obst, zum Beispiel einen Apfel. Schäle oder zerschneide ihn und konzentriere dich dabei voll und ganz auf diese Tätigkeit. Achte auf das Gefühl des Schneidens, auf die Geräusche, auf den aufsteigenden Geruch...

(Die Übung geht natürlich auch mit Gemüse.)

49. Freiraum schaffen

Ist deine Wohnung oder dein Büro unordentlich und vollgestopft, dann wirkt das automatisch bedrückend auf deine Psyche. Für mehr Leichtigkeit und Entspannung hilft es daher, wenn du auch um dich herum ein bisschen Freiraum schaffst.

Die Übung:

Such dir irgendeine Ecke in deiner Wohnung oder deinem Büro aus und räume alles weg, was dort liegt oder steht.

5-Minuten-Übungen

50. Die Mini-Lesepause

Lesen entspannt. Nicht umsonst nutzen viele Menschen den Urlaub, um endlich mal wieder ein schönes Buch zu lesen. Doch warum nur im Urlaub?

Die Übung:

Richte dir eine kleine gemütliche Lese-Ecke in deiner Wohnung ein und platziere dort ein schönes Buch. Wann immer du mal 5 Minuten Zeit hast, lies 1-2 Seiten.

51. Tea-Time

Während dich Kaffee eher wach macht und aufputscht, wirkt Tee beruhigend und entspannend.

Die Übung:

Verzichte, wenn du gestresst bist, auf Kaffee und mach dir stattdessen lieber einen Tee. Kräuter-Tees wie Baldrian, Lavendel und Melisse haben eine besonders beruhigende Wirkung.

52. Schwing dich auf die Schaukel

Schaukeln ist gesund für den Körper und reduziert Stress. Deswegen schaukeln wir weinende Babys, damit sie sich beruhigen!

Die Übung:

Egal ob Schaukelstuhl, Hängematte oder die klassische Schaukel auf dem Spielplatz – wo immer du eine Gelegenheit findest zu schaukeln: Tu es!

53. Tierisch entspannen

Etliche Studien belegen, dass das Zusammenleben mit Tieren Stress reduziert und Tierbesitzer durchschnittlich gesünder und glücklicher sind.

Die Übung:

Nimm dir einen Moment ganz bewusst Zeit für dein Haustier: Streichel es, spiel mit ihm oder beobachte es einfach.

Solltest du selbst kein Tier haben: Tiervideos auf YouTube wirken ähnlich entspannend. (Nicht umsonst sind sie so beliebt.)

54. Das Putz-Workout

Körperliche Bewegung tut gut, vor allem, wenn du ansonsten viel „geistig“ arbeitest. Und wenn du keine Zeit für's Fitness-Studio hast, nutze doch einfach die Hausarbeit.

Die Übung:

Betrachte Hausarbeit nicht als lästige Pflicht, sondern als Mini-Workout für zwischendurch. Also schwing den Besen oder putz ein Fenster und hab vor allem Spaß dabei.

PS: Für die geistige Entspannung eignet sich übrigens Bügeln sehr gut.

55. Deine „Tankstelle“

Hast du einen Kraftort? Das ist ein Ort, an dem du besonders gut abschalten, entspannen und neue Energie tanken kannst.

Die Übung:

Überleg dir jetzt, an welcher Stelle in deiner Wohnung oder in deinem Garten du dich besonders wohl fühlst.

Richte dir dann dort ganz bewusst eine gemütliche Ecke ein (z.B. mit Kissen und deinem Lieblingsbuch) und such diese Stelle bewusst auf, wenn du neue Energie brauchst.

56. Der Handwerker-König

„Handwerkeln“ wirkt gleich dreifach entspannend: Dein Körper bekommt Bewegung, dein Geist kann sich ganz auf diese Sache fokussieren und am Ende genießt du noch das gute Gefühl, etwas selbst gemacht zu haben.

Die Übung:

Erledige eine kleine handwerkliche Tätigkeit, die schon länger auf dich wartet: Zum Beispiel einen Nagel in die Wand schlagen, um ein Bild aufzuhängen.

Extra-Tipp: Leg dir eine Liste mit solchen Mini-To-Do`s an, damit du bei Bedarf immer eine Idee parat hast.

Entspannungsübungen für Zwischendurch (jederzeit und überall)

Diese kleinen Entspannungsübungen kannst du in jeder Lebenslage anwenden.

Egal, wo du bist und was du gerade machst – ein bisschen Entspannung geht immer...

1-Minuten-Übungen

57. Gesichts-Gymnastik

Grimassen schneiden lockert deine Gesichtsmuskeln und hilft dir dadurch, Verspannungen und sogar Kopfschmerzen vorzubeugen.

Außerdem macht es Spaß und gute Laune.

Die Übung:

Zieh die wildesten Grimassen, die dir in den Sinn kommen: Grinse breit, runzel die Stirn, fletsch die Zähne, blas die Wangen auf und so weiter...

58. Das Gelassenheits-Gähnen

Wusstest du, dass Gähnen dein Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgt (also WACH macht) und darüber hinaus Stress abbaut? Gähnen sorgt für mehr Gelassenheit!

Die Übung:

Wenn du gestresst bist oder dich etwas aufregt, fang an zu gähnen. Nach 1-2 absichtlichen Gähnern musst du dann meistens von ganz alleine weitergähnen.

59. Jetzt halt mal die Luft an

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass das Luftanhalten entspannt!

Durch das tiefe Einatmen kommt mehr Sauerstoff in die Lunge, der beim anschließenden Luftanhalten durch den Körper zirkuliert – das wirkt positiv auf den gesamten Körper!

Die Übung:

Atme so tief ein, wie du kannst und halte dann für ungefähr 5 Sekunden die Luft an. Atme anschließend langsam und bewusst wieder aus.

60. Ich sehe was...

Je gestresster und angespannter wir sind, umso mehr Gedanken rotieren in unserem Kopf.

Dieses Gedankenkarussell zu stoppen, führt zu sofortiger Entspannung. Nutze dazu die folgende Achtsamkeitsübung:

Die Übung:

Halte kurz inne und schau dich um. Stell dir vor, deine Umgebung wäre ein Foto, das du neugierig betrachtest. Versuche, so viele Details wie möglich wahrzunehmen.

61. Lauschangriff

Den gleichen Effekt wie Übung 60 hat der „Lauschangriff“, nur nutzt du dieses Mal deinen Hörsinn:

Die Übung:

Halte kurz inne und lausche. Was hörst du? Vielleicht das Ticken einer Uhr? Stimmen, Autos, Hundegebell in der Ferne? Achte auf nahe und weiter entfernte Geräusche...

62. Der Gefühls-Sensor

Bei dieser Achtsamkeitsübung konzentrierst du dich voll auf deine Gefühle und bringst damit mehr Ruhe in deinen Kopf.

Die Übung:

Konzentriere dich einen Moment lang ganz auf deine Gefühle. Ist dir gerade warm oder kalt? Fühlst du dich gerade glücklich, traurig, verärgert oder genervt? Gibt es einen Bereich deines Körpers, der dir aktuell weh tut oder einen, der sich besonders wohl fühlt?

63. Entspannungs-Düfte

Auch Düfte wirken entspannend. So bringt uns Zimt-Duft zum Beispiel in eine besinnliche Weihnachtsstimmung...

Die Übung:

Besorg dir ein paar ätherische Öle mit deinen Lieblingsdüften und gib 1-2 Tropfen davon in ein Schälchen oder eine Duft-Lampe. Besonders entspannend wirkt zum Beispiel Lavendel.

64. Lach dich locker

Mit Spaß und Humor lassen sich schwierige, stressige oder auch Angst einflößende Situationen viel entspannter meistern.

Außerdem lockert Lachen deinen gesamten Körper.

Die Übung:

Lachen kann man trainieren. Sieh dir dazu lustige Bilder (z.B. auf Pinterest) oder YouTube-Videos an. Je öfter du lachst, umso leichter fällt es dir.

65. Das Selbst-Kompliment

Komplimente zu bekommen tut unglaublich gut. Aber warte doch nicht, bis dir andere Leute Komplimente machen. Das kannst du doch auch selbst!

Die Übung:

Wenn du merkst, dass du ein Lob oder eine Aufmunterung gebrauchen könntest, sag dir selbst etwas Nettes. Am besten wirkt es, wenn du es laut aussprichst.

66. Die warme Mini-Dusche

Wärme wirkt wohltuend und entspannend, vor allem im Winter. Deshalb nutze die folgende Übung vor allem dann, wenn du dich steif und verspannt fühlst:

Die Übung:

Geh zum Waschbecken und lass warmes Wasser über die Innenseiten deiner Handgelenke laufen.

67. Der Erfrischung-Schauer

Auch eine Erfrischung sorgt für Entspannung – vor allem an heißen Sommertagen, wenn wir nicht die Chance haben, schnell mal in den Pool zu springen.

Die Übung:

Geh ins Bad, dreh den Wasserhahn auf die kälteste Stufe und lass das kalte Wasser über die Innenseiten deiner Handgelenke laufen.

68. Klopftechnik

Das Klopfen der sogenannten „Thymusdrüse“ wirkt stresslösend und belebend. Die Thymusdrüse befindet sich in der Mitte deines Brustbeins, ungefähr 4 Fingerbreit unterhalb deiner Halskuhle (hier findest du eine Zeichnung).

Die Übung:

Klopfe mit den Fingerspitzen etwa eine Minute lang sanft auf die Stelle, wo die Thymusdrüse sitzt.

69. Zungen-Gymnastik

Um deinen Geist zu entspannen, hilft es, dich auf deinen Körper zu konzentrieren. Dadurch bringst du alle kreisenden Gedanken vorübergehend zum Stillstand und dein Gehirn kann mal kurz „durchatmen“.

Die Übung:

Konzentriere dich voll und ganz auf deine Zunge. Taste mit ihr deine Zähne ab, deinen Gaumen und deine Lippen. Versuch auch mal, die Zunge einzurollen oder seitlich zu verdrehen.

70. Hier und Jetzt Fokus

Stress und Anspannung entstehen, wenn wir mit unseren Gedanken nicht im Hier und Jetzt sind. Stattdessen grübeln wir über Vergangenes oder machen uns Sorgen wegen der Zukunft.

Die Übung:

Richte deinen Fokus voll auf das, was du gerade tust. Was berühren deine Hände, welche Geräusche machst du dabei, was siehst du direkt vor dir?

Versuch dich so lange wie möglich darauf zu konzentrieren.

71. Entspannungswasser

Du fühlst dich müde, schlapp und energielos? Vielleicht fehlt deinem Körper einfach nur Wasser?

Die Übung:

Besorge dir möglichst gutes, stilles Quellwasser und trinke davon 2 Liter täglich. Wenn du dich müde und schlapp fühlst, trink ein Glas Wasser als Sofortmaßnahme.

3-Minuten-Übungen

72. Weise Inspiration

Magst du Zitate und Lebensweisheiten? Sie können sehr motivierend und aufbauend sein, vor allem, wenn es dir mal nicht so gut geht.

Die Übung:

Hier findest du eine riesige Sammlung von Zitaten und Lebensweisheiten: [450 Lebensweisheiten](#)

Schreib dir deine Lieblingsprüche heraus und trag sie immer bei dir. Lies sie dir durch, wenn du ein bisschen Ermutigung brauchst.

73. Bewusste Bauchatmung

Die meisten Menschen atmen zu hektisch, zu flach und in die Brust. Für maximale Entspannung und einen Extra-Kick Sauerstoff solltest du ab und zu bis tief bis in den Bauch atmen.

Die Übung:

- Stell dich am besten aufrecht hin und lege eine Hand auf deinen Bauch.
- Atme dann so tief wie möglich in den Bauch ein, so dass er sich unter deiner Hand spürbar vorwölbt.
- Halte die Luft kurz an und atme dann möglichst langsam wieder aus.

74. Freude verteilen

Eine kleine Freude kann uns im größten Stress ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Aber warte nicht darauf, dass dir jemand anders eine Freude macht – sei selbst der Freude-Verteiler.

Die Übung:

Such dir jemanden, dem du eine kleine Freude machen kannst. Oft reicht schon ein nettes Wort, ein Kompliment oder der Nachbarin die Tür aufzuhalten.

75. Die Sprach-Schnecke

Wenn wir hektisch und angespannt sind, sprechen wir automatisch schneller. Bewusst langsamer zu sprechen wirkt sich deshalb auch beruhigend auf unser Stress-Empfinden aus.

Die Übung:

Verlangsame ganz bewusst dein Tempo beim Sprechen, so als würdest du totaaaaal entspannt sein.

76. Mach die Augen zu

Unsere Augen sind den ganzen Tag im Einsatz. Handy, PC, künstliches Licht und trockene Raumluft machen ihnen echt zu schaffen. Da hilft es, ihnen ab und zu eine Pause zu gönnen:

Die Übung:

Stell dir einen Timer auf 3 Minuten, setz dich entspannt hin und schließ die Augen. Achte darauf, was du trotz deiner geschlossenen Augen „siehst“. Sind da Farben, Lichter oder Formen? Vertiefe dich darin...

77. Komm in Balance

Balancieren ist wie ein kleiner „Ganzkörper-Workout“ – jeder Muskel kommt in Aktion und der Gleichgewichtssinn wird gefördert. Durch die Konzentration bekommt außerdem auch dein Gehirn neuen Schwung.

Die Übung:

Such dir eine Möglichkeit um zu balancieren. Am besten geht das draußen, z.B. auf Bordsteinkanten oder umgefallenen Bäumen.

In der Wohnung kannst du dir ein zusammengerolltes Handtuch auf den Boden legen und darauf entlang balancieren.

78. Dein letzter Tag

Du kommst wesentlich entspannter durch's Leben, wenn du dich weniger über irgendwelche Dinge ärgerst oder aufregst. Dabei hilft dir der folgende Mindset-Trick:

Die Übung:

Wenn dich etwas ärgert, stell dir die Frage: „Wenn heute der letzte Tag meines Lebens wäre, würde ich mich DANN darüber aufregen?“

Meistens erkennst du dann, dass die Sache eigentlich völlig bedeutungslos ist und dein Ärger verschwindet.

79. Die kleine Urlaubs-Auszeit

Im Urlaub sind wir (meistens) tiefenentspannt. Um diesen Effekt zu verlängern, solltest du immer ein paar Urlaubsfotos auf deinem Handy dabei haben.

Die Übung:

Erstell dir in deinem Handy einen extra Ordner mit deinen schönsten Urlaubsfotos. Wenn du eine kleine Auszeit brauchst, schau dir die Fotos an und erinnere dich an dein Urlaubs-Feeling.

5-Minuten-Übungen

80. Im Zeitlupen-Modus

Ein hektischer Alltag und volle Terminkalender sorgen für Stress. Alles muss schnell, schnell gehen und am besten sollten 5 Sachen gleichzeitig erledigt werden.

Schalte ab und zu mal ein paar Gänge zurück, um zu „entschleunigen“.

Die Übung:

Mach das, was du gerade tust, einfach mal in Zeitlupe! Versuch dich ein paar Minuten lang so langsam zu bewegen, wie du kannst.

81. Sperr die Töne aus

Sehnst du dich nach Ruhe? Einfach mal kein Lärm und keine Geräusche um dich herum? Dann gönn dir einen Moment der Stille:

Die Übung:

Such dir einen möglichst ruhigen Ort und genieße dort ganz bewusst die Stille.

Du kannst dir auch die Ohren zuhalten oder Kopfhörer aufsetzen (OHNE Musik anzumachen) und so für einen Moment der Ruhe sorgen.

82. Die Gefühls-Annahme

Sehr oft „kämpfen“ wir unbewusst gegen unsere eigenen Gefühle und setzen uns damit selbst unter Druck.

Je entspannter du deine Gefühle annehmen und einfach nur „beobachten“ kannst, umso gelassener gehst du durch's Leben.

Die Übung:

Fühle Trauer, Wut, Ärger, Freude oder was auch immer gerade da ist, mit einer gewissen Neugier: Welches Gefühl spürst du gerade? Wie stark spürst du es? Wo in deinem Körper kannst du es fühlen?

83. Die Kaugummi-Entspannung

Kaugummi kauen entspannt die Gesichtsmuskeln – vor allem den Kiefer – und wirkt positiv auf das Nervensystem, wie neueste Studien belegen. Damit hilft Kaugummi kauen gegen Stress.

Die Übung:

Kaue Kaugummi, wenn du dich gestresst fühlst. Besorge dir zuckerfreie Kaugummis, damit deine Zähne gesund bleiben.

Entspannungsübungen am Abend und zum Einschlafen

Die folgenden Übungen sorgen besonders abends dafür, dass du den Stress des Tages hinter dir lassen kannst.

Ein ruhiger und entspannter Abend ist auch die beste Voraussetzung für einen erholsamen Schlaf. Denn wenn du nicht gut schläfst, nutzen dir die besten Entspannungsmethoden nichts!

Wenn du also deinen Schlaf und damit dein gesamtes Stress-Level verbessern willst, stell dir am besten eine kleine Abendroutine zusammen und mach sie dir zur täglichen Gewohnheit.

Hier kommen die passenden Übungen dazu:

1-Minuten-Übungen

84. Mit Anspannung entspannen

Die sogenannte „Progressive Muskelentspannung“ sorgt durch bewusstes An- und Entspannen einzelner Muskeln für eine tiefe Entspannung deines gesamten Körpers. Normalerweise brauchst du für diese Übung etwas Zeit. Hier hab ich für dich die 1-Minuten-Variante:

Die Übung:

- Mach die Übung entweder im Sitzen oder im Liegen.
- Spanne alle Muskeln deines Körpers so fest an, wie du kannst: Balle die Fäuste, spanne das Gesicht an, den Bauch, den Po, die Beine... einfach ALLES.

- Halte diese Spannung, während du innerlich langsam bis 10 zählst.
- Lass dann alle Muskeln locker und spüre nach, wie sich dein Körper jetzt anfühlt.

3-Minuten-Übungen

85. Kerzen-Zauber

Kerzenlicht ist wesentlich angenehmer für die Augen als elektrisches Licht. Außerdem signalisiert es deinem Gehirn, dass jetzt Abend ist. Das bewirkt, dass dein Körper schneller in den Schlaf findet.

Die Übung:

Zünde kurz vor dem Schlafengehen ein paar Kerzen an und schalte alle anderen Lichtquellen wie Lampen, Bildschirme und Handy-Displays aus.

86. Die Vogelperspektive

Zu fliegen wie ein Vogel bedeutet für die meisten Menschen absolute Freiheit: Frei von allen Sorgen und Problemen. Frei von allen Verpflichtungen und dem ganzen Stress.

Nutze deine Fantasie, um diese Freiheit in deinem Kopf zu erzeugen.

Die Übung:

Setz oder leg dich entspannt hin und schließe deine Augen. Stell dir vor, dass du fliegst und von oben auf dich herab schaust. Flieg dann in deiner Fantasie immer höher, bis unter dir alles ganz klein und unbedeutend wird.

87. Die Magie der Dankbarkeit

Du kannst unmöglich dankbar sein und gleichzeitig negative Gefühle haben. Deswegen macht es dein Leben nachweislich glücklicher, wenn du jeden Abend voller Dankbarkeit auf deinen Tag zurück schaust.

Die Übung:

Überlege dir jeden Abend, wofür du in deinem Leben oder an diesem Tag dankbar bist. Schreib es dir am besten auch auf oder nutze das Online-Glückstagebuch dafür.

88. Bring die Sorgen zu Papier

Gerade abends im Bett, wenn wir eigentlich zur Ruhe kommen wollen, fängt unser Gehirn an, über alle möglichen Sorgen und Probleme nachzudenken. Das raubt dir natürlich den Schlaf...

Die Übung:

Hab neben deinem Bett immer Zettel und Stift zu liegen und wenn dich wieder sorgenvolle Gedanken quälen, schreib sie einfach alle auf. So kommen sie raus aus deinem Kopf und du kannst befreit schlafen.

89. Geh auf Reisen

Bist du urlaubsreif, kannst aber grad nicht weg?

Dann nutz die Macht deiner Gedanken! Fantasie-Reisen wirken auf dein Unterbewusstsein genauso entspannend wie echte Reisen, wenn du sie regelmäßig nutzt.

Die Übung:

Setz oder leg dich entspannt hin, schließe deine Augen und reise in deinen Gedanken an jeden Ort der Welt, den du dir vorstellen kannst.

Schau dir zur Inspiration vorher gerne ein paar Urlaubsziele im Internet an.

90. Mach den Body-Check

Dies ist eine klassische Meditations-Übung und wirkt sehr entspannend, da du deine Gedanken voll und ganz auf deinen Körper konzentrierst und dein Gehirn dadurch zur Ruhe kommt.

Die Übung:

Leg dich am besten hin, schließe deine Augen und stell dir vor, dass du mit einer Taschenlampe Stück für Stück deinen gesamten Körper ableuchtest: Füße, Beine, Unterkörper, Bauch, Brust, Rücken, Arme und Hände, Schultern, Hals und Kopf.

Versuch zum Abschluss noch einmal deinen gesamten Körper als Ganzes wahrzunehmen.

91. Im Rückwärtsgang

Jeder kennt das berühmte „Schäfchen zählen“ zum Einschlafen. Der Sinn dahinter: Zählen beruhigt und lenkt deine Gedanken von unnötigen Grübeleien ab.

Allerdings driften die Gedanken dabei gerne weg, deswegen hab ich eine besondere Variante für dich:

Die Übung:

Zähle in Gedanken langsam von 100 rückwärts. Nutze diese Methode am besten zum Einschlafen, wenn du bereits im Bett liegst.

92. Summ, summ, summ

Summen erzeugt eine leichte Vibration in deinem Körper. Das sorgt für eine bessere Durchblutung und wirkt daher entspannend. Gleichzeitig beruhigt ein gleichmäßiger Summ-Ton auch deinen Geist.

Die Übung:

Atme tief in den Bauch ein und summe beim Ausatmen wie eine Biene. Lass den Mund während dieser Übung geschlossen, atme nur durch die Nase.

93. Das Geheimnis der Glücksmomente

Wenn du jeden Abend darüber nachdenkst, was tagsüber alles Blödes passiert ist, nimmst du diese Gedanken mit in den Schlaf. Die Folge: Du schläfst schlecht und unruhig und bist morgens alles andere als erholt.

Die Übung:

Schreib dir jeden Abend 3 kleine Glücksmomente auf, die du tagsüber erlebt hast. Nutze dazu ein Notizbuch, einen Kalender oder das Online-Glückstagebuch.

5-Minuten-Übungen

94. Abendgeflüster

Je lauter es um dich herum ist, desto schlechter kannst du schlafen. Logisch. Fahre deshalb am Abend auch deine eigene Lautstärke herunter...

Die Übung:

Unterhalte dich vor dem Schlafengehen nur noch im Flüsterton. Solltest du noch Musik hören oder fernsehen, dreh auch dort die Lautstärke zum Abend hin leiser.

95. Die Have-Done-Liste

Hast du abends manchmal das Gefühl, tagsüber nichts geschafft zu haben? Macht dich das unzufrieden und lässt dich nur schwer zur Ruhe kommen? Dann hab ich hier was für dich:

Die Übung:

Nimm dir abends Zettel und Stift und schreibe eine „Have-Done-Liste“. Schreib alles auf, was du tagsüber erledigt hast, auch die kleinsten Handgriffe. Und dann sei stolz über die Länge dieser Liste! □

96. Musik zum Einschlafen

Im Internet findest du zahlreiche kostenlose Meditations- und Entspannungsmusiken. Ich höre sie direkt im Bett und bin meistens schon nach wenigen Minuten eingeschlafen.

Die Übung:

Hör zum Einschlafen spezielle Entspannungs-Musik. Viele CD- oder MP3-Player lassen sich so einstellen, dass sie sich nach einer bestimmten Zeit selbst abschalten, so dass du friedlich weiterschlafen kannst.

97. Buch statt Bildschirm

Alles, was dein Gehirn abends an Informationen aufnimmt, muss es nachts verarbeiten.

Vermeide deshalb besonders abends, Nachrichten oder spannende Action-Filme zu schauen. Auch Computerspiele sind meistens nicht geeignet, deinen Körper in eine Ruhemodus zu versetzen.

Die Übung:

Achte darauf, was du abends geistig „konsumierst“. Wähle statt TV oder PC lieber ein gutes Buch.

98. Zurück zur Natur

Die Natur wirkt wie eine „Erholungs-Droge“ auf unser Gehirn. Deshalb haben auch Naturgeräusche eine sehr entspannende Wirkung.

Die Übung:

Höre abends oder direkt zum Einschlafen eine CD oder MP3 mit Naturgeräuschen wie Regen, Meeresrauschen oder Vogelzwitschern. Probier aus, was für dich am angenehmsten ist.

99. Das Handyverbot

Das Licht vom Handy-Display erzeugt im Körper ein bestimmtes „Wach-Hormon“, so dass es deinem Gehirn schwer fällt, anschließend in den Schlafmodus zu kommen.

Die Übung:

Schau vor dem Schlafengehen nicht mehr auf dein Handy. Nimm es am besten auch nicht mit an dein Bett, sondern lass es in einem anderen Raum liegen.

100. Fünf Minuten Mini-Wellness

Was ist das Geheimnis eines Wellness-Urlaubs? Richtig – wir tun uns und unserem Körper einfach mal was Gutes. Das kannst du in der Mini-Variante jeden Abend haben:

Die Übung:

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um deinen ganzen Körper ganz bewusst von oben bis unten einzucremen. Genieße das Gefühl und den Duft auf deiner Haut.

101. Dusch dich in den Schlaf

Wer gerne heiß duscht, macht das am bestens abends. Das heiße Wasser sorgt dafür, dass deine Muskeln entspannen, dein Kreislauf sich beruhigt und du schneller und entspannter einschlafen kannst.

Die Übung:

Gönn dir am Abend eine heiße Dusche. Wenn du zusätzlich das Licht im Bad dimmst oder sogar bei Kerzenschein duschst, kommt dein Körper sehr schnell in einen angenehmen Ruhemodus.

Mix dir deinen individuellen Entspannungs-Cocktail

Das waren sie, meine 101 besten Mini-Entspannungsübungen für den Alltag.

Nimm sie als Inspiration und variiere, kombiniere, verkürze oder verlängere die einzelnen Übungen ganz nach Lust und Laune!

Probiere erstmal einige Übungen aus und mix dir dann aus denen, die dir besonders gut tun, deinen ganz persönlichen Entspannungs-Cocktail.

Ich wünsche dir viel Spaß mit deinen täglichen kleinen Portionen Urlaubs-Feeling!

PS: Übrigens eignen sich viele der Übungen auch für Kinder! Macht sie doch einfach direkt zusammen – so entspannt sich gleich die gesamte Familie.