

Arbeitsblatt 6.5: Entspannungsreaktion

■ Körperliche Veränderungen

- Lockerung der Muskulatur
- Bessere Durchblutung der Gliedmaßen, was zu einem Gefühl der Wärme und Schwere, manchmal zu Kribbelempfindungen in Armen und Beinen führen kann
- Verlangsamung von Herzfrequenz und Blutdruck
- Verlangsamung und Vertiefung der Atmung
- Abnahme der Hautleitfähigkeit bzw. Schweißdrüsenaktivität
- Veränderung der hirnelektrischen Aktivität, Zunahme von Gehirnwellen mit niedriger Frequenz



■ Psychische Veränderungen

- Gefühl der Gelassenheit
- Erhöhung der Wahrnehmungsschwellen (Außenreize wie z. B. Geräusche, Beleuchtungsveränderungen oder taktile Stimulation bzw. Berührungen verlieren immer mehr die Fähigkeit, eine Reaktion auszulösen)
- Geistige Frische, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Gefühl des Wohlbefindens und der Ausgeglichenheit
- Abnahme belastender Gedanken (»Abschalten«)