

# ANLEITUNG ZUR ANSPANNUNG VON 4 MUSKELGRUPPEN

## DIE KÖRPERREGIONEN

01

Beide Arme

Fäuste ballen, Ellbogen anwinkeln und Bizeps anspannen.

02

Stirn, mittlere und untere Gesichtspartie

Augenbrauen hochziehen und Stirnrunzeln, Augen fest zu und Nase rümpfen, Zähne zusammen und Mundwinkel nach hinten ziehen.

03

Nackenmuskulatur und Rumpf

Kinn zur Brust ziehen, tief einatmen, Schultern nach oben ziehen, Schulterblätter hinterm Rücken zusammen und Bauch einziehen oder rausstrecken.

04

Beide Beine

Beine anheben oder durchstrecken, Füße nach oben ziehen, Füße nach innen drehen und Zehen beugen.

### Deine Aufgaben für die nächste Woche:

- Tägliches Üben der 4 Muskelgruppen.
- Führe das **Stresstagebuch**, um deine Stressoren zu erkennen.
- Entwickle mithilfe des **Arbeitsblatts** „Individuelle Stressbewältigung“ erste Strategien.
  - Erstelle einen Umsetzungsplan und nutze die **Zielfindung** aus dem Bonusmodul
- Wende die PME gezielt in Stresssituationen zur Entspannung an.

