

Anleitung Ganzkörperanspannung

Ganzkörperanspannung – Der gesamte Körper wird gleichzeitig angesprochen:

1. **Hände:** Beide Hände zu Fäusten ballen.
2. **Arme:** Ellenbogen anwinkeln.
3. **Gesicht:** Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Zähne und Lippen aufeinanderpressen.
4. **Kopf und Schultern:** Kopf leicht anziehen und nach hinten drücken, Schultern nach hinten unten ziehen.
5. **Rumpf:** Bauchdecke hart machen.
6. **Beine und Gesäß:** Beide Fersen fest auf den Boden pressen und dabei Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäß anspannen.

Ablauf:

Atme einmal **tief ein und aus** und richte deine **Aufmerksamkeit nach innen**. Wenn du möchtest, schließe die Augen.

Spanne dann **alle Muskeln deines Körpers für 5–10 Sekunden** gleichzeitig an und lasse anschließend wieder los.

Aufgaben für die letzte Woche:

- Üben der 4 Muskelgruppen mit den Methoden:
 - Vergegenwärtigung und Zählverfahren
- Üben der Ganzkörperanspannung
- Bearbeite die Arbeitsblätter „Vertrag schließen“ und „Der richtige Plan“.

