

## TOOLBOX

# Entspannung durch Anspannung

## #Essenzen

---



**SHI** stellt Dir eine Übung vor, mit der Du über die Anspannung zur Entspannung gelangen kannst.

1. Konzentriere Dich auf Deine Finger und gehe sie einen nach dem anderen durch.
2. Schließe Deine Hände zu einer Faust.
3. Balle die Fäuste mit all Deiner Kraft für 60 Sekunden.
4. Nimm die Kraft langsam weg.
5. Entfalte Deine Hände Finger für Finger, atme frei.
6. Schließe Deine Hände wieder und wiederhole die Anspannung für 30 Sekunden.
7. Lasse die Hände seitlich locker hängen.
8. Atme tief.
9. Spüre die Entspannung in Deinen Händen.

## #Transfer

---



**Wie war die Übung für Dich?**

**Was hast Du gespürt?**

**Wie war das Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung für Dich?**

Mache Dir hierzu gerne ein paar Notizen