



Schlafstörungen Arbeitsblatt 3

Entspannungsübungen

Entspannungsübung für deinen Körper

Entspanne dein Gesicht. Deine Zunge liegt ganz ruhig in deinem Mund. Atme nun ein und zähle dabei bis vier, atme aus und zähle wieder bis vier. Wiederhole diese Übung fünfmal. Atme jetzt etwas tiefer und zähle beim Ein- und Ausatmen bis fünf. Wiederhole diese Übung wieder fünfmal. Verlängere deine Atmung nun noch weiter bis sechs und wiederhole die Übung fünfmal. Nach der Übung kannst du deutlich merken, wie du zur Ruhe gekommen bist und störende Gedanken in den Hintergrund gedrängt wurden. Wahrscheinlicher ist allerdings, dass du bereits eingeschlafen bist.

Entspannungsübung Fantasiereise

Lege dich entspannt in dein Bett und versuche, dir Folgendes vorzustellen: Du liegst auf einem Liegestuhl an einem Strand. In der Nähe ist ein Hafen. Ruhig beobachtest du die Wellen, die am Strand brechen, hörst das Wasser rauschen und fühlst einen leicht warmen Wind, der dich angenehm streift. Es ist abends und am Horizont siehst du die Sonne langsam untergehen. Ein Schiff, das gerade vom Hafen abgelegt ist, bewegt sich langsam auf den Horizont zu. Du beobachtest, wie es sich immer weiter von dir entfernt und immer kleiner wird. Du begleitest dieses Schiff mit deinen Augen, bis es am Horizont verschwindet und schließlich auch die Sonne untergegangen ist.