



**UNIVERSITÄT
HEIDELBERG**
ZUKUNFT
SEIT 1386



Relax! Lange Nacht der Hausarbeiten

Zentrale Studienberatung/Career Service, Universität Heidelberg

Hedi Blumer

hedi.blumer@zuv.uni-heidelberg.de

Überblick über den Vortrag



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

1. Relax! Progressive Muskelentspannung
2. Relax! Atem und Konzentrationsübungen
3. Relax! Entspannen mit einem Ruhebild



Progressive Muskelentspannung oder Muskelentspannung nach E. Jacobson



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

Der Anspannungs-Entspannungszyklus

Die Entspannung jeder Muskelgruppe wird in drei Phasen durchgeführt:

1. **Phase: Anspannen der Muskelgruppen**
2. **Phase: Halten der Spannung und dabei Countdown zählen**
3. Phase: Entspannen (Entspannungssignal) und nachwirken lassen

Die 1. Phase beginnt mit lockeren, leichten Bewegungen der jeweiligen Muskelgruppe. Es geht darum ein Gefühl für den jeweiligen Bereich zu bekommen. Sie können die Muskeln auch leicht anspannen und wieder loslassen. Danach spannen Sie die jeweilige Muskelgruppe langsam und kontinuierlich immer stärker an; so lange, bis die Spannung angenehm stark geworden ist.

In der 2. Phase, halten Sie die Muskelspannung 5 bis 7 Sekunden lang. Während Sie die Spannung möglichst gleichmäßig halten, zählen sie laut oder leise einen Countdown: „5-4-3-2-1-Entspannen!“

Progressive Muskelentspannung oder Muskelentspannung nach E. Jacobson



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

Der Anspannungs-Entspannungszyklus

Die Entspannung jeder Muskelgruppe wird in drei Phasen durchgeführt:

1. Phase: Anspannen der Muskelgruppen
2. Phase: Halten der Spannung und dabei Countdown zählen
3. **Phase: Entspannen (Entspannungssignal) und nachwirken lassen**

Die 3. Phase beginnt unmittelbar mit dem bewussten Aussprechen oder Denken des Wortes „Entspannen!“ oder „Entspannen und loslassen!“ Diese Selbstanleitung ist zugleich ein Signal um sich zu entspannen. Damit einhergehend lassen Sie schlagartig alle Spannungen gehen. Beobachten Sie und spüren Sie, was jetzt mit Ihren Muskeln geschieht. Lassen Sie Ihren Muskeln Zeit, sich mehr und mehr zu lockern, sich tiefer zu entspannen. Diesen Vorgang ganz passiv beobachten, einfach nur wahrnehmen und spüren. Ihre Muskeln entspannen sich nun von selbst. Bewegen sie die sich entspannenden Muskelgruppen nicht mehr willentlich. Sollten diese von alleine sich bewegen oder zu zucken anfangen, so lassen Sie dies einfach geschehen und nehmen Sie keinen Einfluss mehr.

Progressive Muskelentspannung oder Muskelentspannung nach E. Jacobson



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

Übungen für eine kurze Entspannungssequenz

Hände:

- Linke Hand: Finger langsam einrollen und Faust bilden
- Rechte Hand: Finger langsam einrollen und Faust bilden
- Beide Hände: Finger langsam einrollen und Fäuste bilden

Beine und Gesäß:

- Füße heranziehen oder strecken, Oberschenkelmuskulatur und Waden anspannen, Gesäß anspannen

Schultern und Nacken:

- Linke Schulter Richtung Ohren ziehen und angenehm starke Anspannung halten
- Rechte Schulter Richtung Ohren ziehen und angenehm starke Anspannung halten
- Beide Schultern Richtung Ohren ziehen und angenehm starke Anspannung halten

Gesicht:

- Zunge gegen den oberen Gaumen pressen
- Backenzähne zusammenpressen
- Das gesamte Gesicht anspannen (saures Zitronengesicht☹) Vorsicht bei Kontaktlinsen!

Progressive Muskelentspannung oder Muskelentspannung nach E. Jacobson



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

Anleitungen finden Sie unter anderem hier:

AOK Krankenkasse

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/progressive-muskelentspannung/#c1590599325>

Progressive Muskelentspannung im Liegen: <https://www.youtube.com/watch?v=c8NdFOXBgxE>

Progressive Muskelentspannung im Sitzen: <https://www.youtube.com/watch?v=1EWMEPg8ZQk>

Techniker Krankenkasse Anleitungen mit und ohne Musik:

Progressive Muskelentspannung

www.tk.de

Literatur:

Ohm, Dietmar (2017): Stressfrei durch Progressive Relaxation: Mehr Gelassenheit durch Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson. Mit CD. Stuttgart: Trias

Peter, Burkhard und Gerl, Wilhelm (1988): Entspannung. Das umfassende Training für Körper, Geist und Seele. München: Mosaik.

Hainbuch, Friedrich: Progressive Muskelentspannung mit Audio-CD. München: GU Verlag

Atem- und Konzentrationsübungen



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

Langsames tiefes Atmen

Das alltägliche Atmen ist eher flach und schnell. Tiefes Atmen zur Entspannung ist langsam und geschieht während wir uns ausruhen oder wenn wir uns körperlich nicht anstrengen.

Durch bewusstes, langsames, tiefes Atmen kann ein Teil der „Entspannungsreaktion“ (Benson, Herbert 1976) ausgelöst werden, an den sich dann andere positive körperliche Veränderungen anschließen können wie zum Beispiel das Verlangsamen des Puls, eine bessere Durchblutung der Peripherie und eine Entspannung der Muskeln.

Übung:

Machen Sie es sich im Liegen oder Sitzen so gemütlich wie möglich. Ermöglichen Sie Ihrem Körper noch besser Kontakt zum Boden oder zum Stuhl und zum Boden zu finden.

1. Legen Sie sich die Hände bequem auf den Bauch und atmen Sie ein paar Atemzüge etwas langsamer und tiefer als normalerweise ohne den Atem zu forcieren.
2. Legen Sie sich die Hände auf die unteren Rippen/Brustkorbseiten und atmen Sie ein paar Atemzüge etwas langsamer und tiefer.
3. Legen Sie sich die Hände auf den Brustbereich, die Finger können die Schlüsselbeine berühren und atmen Sie ein paar Atemzüge etwas langsamer und tiefer.

Sie können Ihre Entspannung verstärken, wenn Sie das Wort „Loslassen“ oder „Ruhe“ beim Ausatmen im stillen wiederholen. Ausatmen ist entspannend, ist loslassen; unnötige Spannungen werden losgelassen.

Atem- und Konzentrationsübungen



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

Anleitungen – auch für Übungen – langsame Bewegungen im langsamen Rhythmus des Atems auszuführen finden Sie unter anderem hier:

Hatha-Yoga-Praxis in der Tradition Krishnacharya- Desikachar (Yoga-Therapie-Zentrum in Chennai, Indien, unter ärztlicher Leitung): https://www.youtube.com/watch?v=eq_Tz-swz2Y

Hatha-Yoga-Praxis in der Tradition Krishnacharya- Desikachar (Berliner-Yoga-Zentrum, unter ärztlicher Leitung von von Dr. Imogen Dalmann und Martin Soder): https://www.youtube.com/watch?v=mcMoC3o_pos

Chinesische Gesundheitsübungen – Qigong zum Beispiel:
<https://youtu.be/4GpwTAHqKyA>

Literatur:

Dalman, Imogen und Soder, Martin (2013): Heilkunst Yoga: Yogatherapie Heute. Berlin: Verlag Viveka

Ott, Ulrich(2018): Gesund durch Atmen. Ein Neurowissenschaftler erklärt die Heilkraft der bewussten Yoga-Atmung. München: O.W.Barth

Pierce M.D. & M.G. (1999): Yoga For Your Life: A Practice Manual of Breath and Movement for Every Body. Paperback. Vigot

Sriram, R. (2001): Yoga - Neun Schritte in die Freiheit. Ein Weg zu Gesundheit und Selbstbewusstsein. Theseus Verlag

Das Lehrbuch des Daoyin Yangsheng Gong (DYYSG) (2018): Daoyin-Übungen zur Lebenspflege

Entspannen mit einem Ruhebild



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

Anleitung (in Anlehnung an Ohm, Dietmar (2000), S. 109)

Mit allen Sinnesmodalitäten (sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken) ein Vorstellungs- oder Erinnerungsbild entstehen lassen, um sich dadurch noch tiefer zu entspannen.

Vielleicht möchtest du auch ein Ruhebild oder eine Ruhevorstellung im Geiste entstehen lassen. Was bedeutet für dich Ruhe und Wohlbefinden ...?

Wo erlebst du Ruhe oder hast du Ruhe erlebt ...?

Vielleicht entsteht in dir ein Bild oder eine Vorstellung oder eine Erinnerung ... Es kann ein Bild oder eine Situation aus der Natur sein oder es kann mit Menschen zusammenhängen ... Es kann dem Augenblick entstammen oder auch länger zurückliegen ... Vielleicht wird deine Ruhevorstellung auch deutlicher und deutlicher ...

Welche Farben und Formen gehören dazu?

Gibt es Geräusche, die mit dieser Situation verbunden sind?

Gibt es Gerüche, die zu dieser Situation gehören?

Und vielleicht ein bestimmter Geschmack?

Gibt es bestimmte Körperempfindungen wie beispielsweise das Spüren eines kühlen Lufthauches auf der Stirn oder im Gesicht?

Vielleicht wird die Vorstellung und die damit verbundene Ruhe und das Wohlbefinden immer deutlicher und deutlicher ...
Spüre die angenehme Ruhe ...

Lass Dir Zeit, die Ruhe noch etwas zu genießen.

Komme ganz langsam wieder in den Raum/das Zimmer/in den Alltag zurück.

Weitere Übungsanleitungen:

Böckmann, Martin: Mit den Augen eines Tigers. Buch und CD. Carl-Auer-Verlag

Aktuelle Angebote der Zentralen Studienberatung: Stark im Studium-Kursprogramm



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

Ziele erreichen, Motivation erhöhen: Mit dem Habit Tracker auf dem Weg zu erfolgreichen Gewohnheiten 16.03.2021

Praxiskurs Zeit- und Selbstmanagement Mi. 17.03., 24.03. und 31.03.2021

Lernstrategien - leichter, besser und effizienter Lernen Mi. 31.03., Do. 01.04, Mi. 07.04. und Do, 08.04.2021

Heute lege ich los! Aufschieben war gestern Fr. 16.04., 23.04., 30.04., und 07.05.2021

www.uni-heidelberg.de/kursestarkimstudium

Aktuelle Angebote der Zentrale Studienberatung: Vortragsreihe „Gut online studieren“



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

Titel	Datum
Mentale Balance in stressigen Zeiten	08.03.2021 12:30-13:30 Uhr
Routiniert und erfolgreich online studieren	15.03.2021 12:30-13:30 Uhr
Blick nach vorn: Strategien zum Navigieren in unsicheren Zeiten	22.03.2021 12:30-13:30 Uhr
Take it easy – gelassener Umgang mit perfektionistischen Ansprüchen	23.03.2021 12:30-13:30 Uhr
Beweg' dich - besonders auch im online Studium	29.03.2021 12:30-13:30 Uhr

<https://www.uni-heidelberg.de/de/online-vortraege-studierende>

Aktuelle Angebote der Zentrale Studienberatung/Career Service: Podcast zu Studium und Berufseinstieg



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

22 Folgen zu verschiedenen Themen, z.B.:

Hinfallen, Aufstehen, Krone richten und weitermachen

Wie geht man damit um, wenn man zum zweiten Mal durch eine wichtige Prüfung gefallen ist, das vermeintliche Traumstudium in Frage stellt oder man eine Hausarbeit nicht rechtzeitig abgegeben hat? In dieser Folge sprechen wir über Momente des Scheiterns. Doch ist das gar nicht so schlimm wie es vermeintlich klingt: Denn wer ins Straucheln gerät, der kann viel über sich selbst lernen und dem Scheitern etwas Positives abgewinnen!

Neue Routinen statt alte Laster

In dieser Folge sprechen wir über Gewohnheiten – wie sie funktionieren und wie man die Laster des Alltags erkennen und steuern kann. Erfahren Sie mehr über die nützlichen Vorteile alltäglicher Gewohnheiten und wie man mit den richtigen Tricks aus einer lästigen Gewohnheit eine individuelle und gewinnbringende Routine entwickelt.

Nach dem Master weiter Uni? Wann eine Promotion sinnvoll ist

Nach dem Master lassen viele die Uni erst einmal hinter sich – doch manche schließen eine Promotion an. Aber wann ist eine Promotion das Richtige? Welche Voraussetzungen muss man mitbringen? Und wie finde ich ein passendes Thema und eine gute Betreuung? Im Gespräch berichten die Doktoranten Marco Grassel und Christoph Klein von ihrer Motivation und ihren Erfahrungen rund um das Thema Promotion.

www.uni-heidelberg.de/de/podcast-studium-berufseinstieg

**Aktuelle Angebote der Zentrale
Studienberatung/Career Service:
Einzelberatung – online oder telefonisch**



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386



**Termin ausmachen:
studium@uni-heidelberg.de
oder 06221 545454**

Noch Fragen? Melden Sie sich gerne!



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

Hedi Blumer

Zentrale Studienberatung / Career Service
Seminarstraße 2, 69117 Heidelberg
(06221) 54 12237
hedi.blumer@zuv.uni-heidelberg.de

Zentrale Studienberatung/Career Service

Einzelberatung & Kurse & Podcast
für Studieninteressierte und Studierende

www.uni-heidelberg.de/zentralestudienberatung

<https://www.uni-heidelberg.de/de/studium/service-beratung>

Servicetelefon:

06221-545454, Mo-Do 9-16 Uhr, Fr 9-13 Uhr

Email:

studium@uni-heidelberg.de