

Dirk Konnertz & Christiane Sauer

# Entspannen

- fit in 30 Minuten

K i d s a u f d e r Ü b e r h o l s p u r

<b>Hallo und herzlich willkommen!</b>	6
<b>Einstiegstest:</b>	
<b>Kann ich mich gut entspannen?</b>	8
<b>1. Warum entspannen?</b>	10
Die Balance halten	12
Stress macht krank	14
Aber wir haben doch keine Zeit!?	16
<b>2. Wie entspannen?</b>	18
Mach es dir gemütlich!	20
Die Atemtechnik	22
Die Muskelentspannung	24
Fantasiereisen unternehmen	28
Autogenes Training	34
<b>3. Wann entspannen?</b>	40
Gönne dir Lernpausen	42
Cool in Prüfungen	46
Stress im Alltag – nein danke!	48

<b>4. Das LernTeam-Relaxing-Programm</b>	50
Relaxing durch richtige Bewegung	52
Relaxing durch richtige Ernährung	54
Relaxing durch mentale Stärke	56
Relaxing-Plan	58
<b>Empfehlenswerte Bücher</b>	61
<b>Stichwortregister</b>	62



*„Man verliert die meiste Zeit damit,  
dass man Zeit gewinnen will.“*

John Steinbeck

Scheinbar ist es heute wirklich so: Viele Menschen verbringen unendlich viel Zeit, um ihre Zeit und sich zu organisieren – mit dem Ziel, mehr Zeit zu haben. Sie kaufen sich schnelle Autos (um möglichst schnell ans gewünschte Ziel zu kommen), Zeitplanbücher, elektronische Zeitplansysteme, teure Handys...

### **Und was ist die Folge?**

Gerade diese Menschen klagen weiterhin darüber, dass sie immer weniger Zeit haben. Absurd, oder?

Und noch etwas: Mehr Menschen denn je leiden unter Stresserscheinungen und Stresskrankheiten, wie z. B. Nervosität, Magen- und Darmproblemen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Migräne, Schlaflosigkeit, Übergewicht, Sucht nach Alkohol und Zigaretten, Bluthochdruck, Herz-erkrankungen etc.

Wer „stresskrank“ ist, fühlt sich nicht nur schlapp und ausgepowert, sondern ist auch nicht in der Lage, seine Aufgaben mit Spaß und der nötigen Ruhe erfolgreich zu bewältigen.

## **In der Ruhe liegt die Kraft**

Dies besagt schon ein altes Sprichwort. Und wie das funktioniert, wollen wir dir in diesem Buch zeigen.

In *Kapitel 1* erfährst du, wie Entspannung und Stress auf deinen Körper und Geist wirken und wie wichtig es ist, sich die nötige Zeit für Ruhe und Entspannung zu nehmen.

Entspannungstechniken, die du besonders leicht durchführen kannst und die dennoch sehr wirkungsvoll sind, lernst du in *Kapitel 2* kennen.

In *Kapitel 3* zeigen wir dir, wie du dich in bestimmten Alltagssituationen, in der Schule und Freizeit entspannen kannst.

Zum Abschluss stellen wir dir in *Kapitel 4* unser LernTeam-Relaxing-Training vor, zu dem neben der richtigen Entspannung auch die richtige Bewegung und Ernährung gehören.

**Viel Spaß mit unserem Buch und viel Entspannung wünschen dir**

**Dirk Konnertz & Christiane Sauer**

([www.lernteam.de](http://www.lernteam.de))

## Kann ich mich

### gut entspannen?

Mit dem folgenden kleinen Test kannst du herausfinden, wie gut du dich bereits entspannen kannst.

Beantworte dazu bitte folgende Fragen:

- 1 Schläfst du häufiger schlecht? ja  nein
- 2 Hast du öfter Kopf- oder Rückenschmerzen? ja  nein
- 3 Wirst du vor oder in Prüfungen unruhig? ja  nein
- 4 Fühlst du dich nach den Hausaufgaben ausgepowert? ja  nein
- 5 Hast du häufiger Zeitdruck? ja  nein
- 6 Wirst du schnell ungeduldig? ja  nein
- 7 Fühlst du dich häufig gestresst oder genervt? ja  nein
- 8 Lässt du dich leicht provozieren? ja  nein
- 9 Fährst du bei Streitigkeiten schnell aus der Haut? ja  nein
- 10 Fällt es dir schwer, einfach nichts zu tun? ja  nein
- 11 Macht dich ruhige Musik, z. B. Klassik, aggressiv? ja  nein
- 12 Versuchst du dich vor dem Fernseher zu entspannen? ja  nein

### **Mehr als fünf Fragen mit „Ja“ beantwortet?**

Weil du dich öfter gestresst und ausgepowert fühlst, kommt dieses Buch für dich gerade zur richtigen Zeit. Du wirst lernen, wie du in Zukunft in der Schule, beim Lernen zu Hause, in der Freizeit, bei Streitigkeiten etc. cooler und abgeklärter zur Sache gehen kannst. Mit der richtigen Entspannung wirst du die nötige Energie „tanken“, um konzentriert an deine Aufgaben heranzugehen.

### **Mehr als sechs Fragen mit „Nein“ beantwortet?**

Du hast zwar nicht permanent Stress, fühlst dich aber hin und wieder mal „ausgelutscht“, überfordert oder genervt. Wir möchten dir helfen, einerseits ruhiger und lockerer und andererseits mit mehr Energie und Spaß deine Aufgaben in der Schule und Freizeit zu bewältigen.

### **Alle Fragen mit „Nein“ beantwortet?**

Offensichtlich bist du ein Meister der Entspannung! Wenn du die Fragen wirklich ehrlich beantwortet hast, dann kannst du getrost auf das Lesen dieses Buches verzichten – es sei denn, du möchtest noch mehr über das Thema „Entspannung“ erfahren als du ohnehin schon weißt. Ein kleiner Tipp: Solltest du das Buch nicht lesen wollen, dann schenke es jemandem, dem du etwas mehr Entspannung wünschst.

# 1. Warum

## entspannen?



Hältst du die Balance zwischen Anspannung und Entspannung?

Wusstest du, dass Stress krank macht?

Kannst du durch Entspannung Zeit gewinnen?