



ENTSPANNUNGSÜBUNGEN für jeden Tag

Entspannung bei gleichzeitiger Achtsamkeit auf die wichtigen Komponenten einer selbständigen und konstruktiven AbiturVorbereitung sind von großer Bedeutung.

Die hier gezeigten Entspannungsübungen können jederzeit und immer benutzt werden, sollten aber, damit sie auch wirklich nützen können, täglich, auch während der Vorbereitungszeit, eingeübt werden.

5-Minuten-Entspannungs-Programm

Stell Deinen Handytimer auf 5 Minuten – ansonsten alle Benachrichtigungstöne auf aus stellen!!

1. Setz Dich bequem auf einen Stuhl

==> am Besten wäre es, wenn Du Dich in einen „öffentlichen“ Bereich (z.B. Esstisch) setzt

WARUM? Du übst dadurch Entspannung mit etwas Ablenkung, die sicherlich auch bei den Abiturprüfungen sein wird (das Abi findet ja auch nicht in der Abgeschlossenheit Deines Zimmers statt)

2. Nimm einen Gegenstand, den Du auch in der AbiPrüfung dabei haben wirst in die Hand

==> z.B. kannst Du einen Radiergummi in die linke Hand nehmen (wenn Du Rechtshänder bist) und kannst den Gegenstand auch während des Schreibens weiterhin in der Hand behalten

WARUM? Im nächsten Schritt verknüpfst Du den Gegenstand mit einem positiven und entspannten Gefühl

3. Schließ die Augen und sage Dir folgenden Satz fünf Mal im Kopf vor:

„Ich bin ganz ruhig und entspannt!“

==> jedesmal, bevor Du den Satz sagst, drückst Du den Gegenstand in Deiner Hand leicht und dann sagst Du den Satz

WARUM? Wenn man entspannt ist, kann man nichts gleichzeitig aufgeregt sein.

Außerdem wird die Entspannung mit einem konkreten Gegenstand verbunden, so dass Entspannung in der Prüfungssituation leichter gelingen kann.

4. Nachdem Du fünf Mal den Satz gesagt hast bleibst Du ruhig sitzen und achtest nur darauf, dass Du durch die Nase ein und durch den Mund ausatmest.

==> eine der grundlegenden Übungen (Auf den Atem achten) in der Meditationslehre

WARUM? Das Konzentrieren auf den Atem hilft einem die natürliche Nervosität in einer Prüfungssituation besser in den Griff zu bekommen

Wenn Dein Handytimer Dir zeigt, dass die 5 Minuten vorbei sind bleib erst einmal noch ruhig sitzen und sagen Deinen Entspannungssatz

„Ich bin ganz ruhig und entspannt!“

noch zwei Mal, öffne dann die Augen und beende dann die Übung.

Du kannst die Übung täglich so oft machen wie Du willst!!!