

# Selbsttest

---

**Mein Weg in die Entspannung**

---



# Entdecken Sie das für Sie maßgeschneiderte Entspannungstraining!

Jetzt ist es so weit. Sie sind auf Ihrem Weg in die Entspannung. Zum maßgeschneiderten Entspannungstraining kommen Sie jedoch erst, wenn Sie sich etwas Zeit für eine Analyse nehmen. Die praktischen Checklisten helfen Ihnen dabei, das für Sie am besten geeignete Entspannungstraining zu finden.

## 4 Schritte zur Entspannung

### ➤ Schritt 1: Ausgangslage

Warum will ich Entspannung lernen?

### ➤ Schritt 2: Stress-Analyse

Was geht in meinem Körper, meinen Gedanken und Emotionen vor?

### ➤ Schritt 3: Vorlieben und Vorerfahrungen

Welches Entspannungstraining gefällt mir, was ist mir schon bekannt?

### ➤ Schritt 4: Ergebnis

Von der Analyse zum maßgeschneiderten Entspannungstraining

Hier können Sie die 4 Schritte zum maßgeschneiderten Entspannungstraining eintragen. Das hat den Vorteil, dass Sie nicht im Buch hin- und herblättern müssen. Zusätzlich bleibt das Buch frei und Sie können es auch an Ihre Lieben weitergeben.

# Schritt I: Ausgangslage

Warum will ich Entspannung lernen?

## Für welche Beschwerden ist welches Entspannungstraining geeignet?

Markieren Sie in Tabelle 1 zu Ihren Beschwerden jene Entspannungstrainings, die mit einem × versehen sind. Wählen Sie dabei jene Beschwerden aus, die am stärksten ausgeprägt sind (maximal 3). Falls keine aktuellen Beschwerden vorhanden sind, gehen Sie einfach weiter zu Tabelle 2 „Entspannungstrainings zur Gesundheitsförderung“.

**Tabelle 1**

Beschwerden	Atem	PR	AT	Medi-tation	Imagi-nation	Biofeed-back	Neuro-feedback
Angst, Nervosität	×	×	×	o	o	×	×
Atembeschwerden	×	o	o	–	o	×	–
Burnout (Erschöpfung)	×	×	o	×	×	×	×
Depression	o	o	o	×	×	o	×
Grübeln, kreisende Gedanken	o	o	o	×	×	o	×
Herz-Kreislauf-Beschwerden	×	o	×	o	o	×	–
Immunsystem	×	o	×	×	×	×	–
Magen-Darm-Beschwerden	×	o	×	o	o	×	–
Schlafstörungen	×	×	×	×	×	×	×
Spannungskopfschmerz	o	×	–	–	–	×	–
Schmerz – Migräne	o	o	o	–	–	×	–
Schmerz – Rücken	o	×	–	–	–	×	–
Schmerz – innere Organe	×	o	×	o	×	×	–
Schwindel	o	×	o	o	o	×	–
Somatische Belastungsstörung	×	×	×	o	o	×	o
Stress	×	×	×	×	×	×	o
Tinnitus, Hörsturz	o	×	o	o	o	×	×
Unruhe	×	×	×	×	×	×	o
<b>Summe</b>							

Atem = Atemtraining, PR = Progressive Muskelentspannung, AT = Autogenes Training

× = sehr wirksam, o = etwas wirksam, – = wenig wirksam

**In der untersten Zeile zählen Sie die markierten × zusammen.**

**Übertragen Sie dann die Ergebniszeile in Tabelle 6 unter „Beschwerden“.**

# Entspannungstrainings zur Gesundheitsförderung

Haben Sie in den letzten Monaten einen Mangel an Erholung und Regeneration verspürt? Wenn ja, dann markieren Sie die × in der entsprechenden Zeile. Wenn Sie unter Energieverlust und mangelnder Konzentrations- und Leistungsfähigkeit leiden, zeichnen Sie die × in dieser Zeile an. Wenn beide Themenkomplexe wichtig sind, dann markieren Sie in beiden Zeilen die ×.

**Tabelle 2**

Gesundheitsförderung Ziel	Atem	PR	AT	Medi-tation	Imagi-nation	Biofeed-back	Neuro-feedback
Erholung & Regeneration	×	×	×	×	×	×	o
Energie, Leistungsfähigkeit, Konzentration	×	o	o	×	×	o	×
<b>Summe</b>							

Atem = Atemtraining, PR = Progressive Muskelentspannung, AT = Autogenes Training  
× = sehr wirksam, o = etwas wirksam, – = wenig wirksam

**In der untersten Zeile zählen Sie die markierten × zusammen. Übertragen Sie dann die Ergebniszeile in Tabelle 6 unter „Ziele“.**

Notieren Sie hier den aktuellen Anlass zum Erlernen von Entspannung:

.....

.....

.....

.....

.....

# Schritt 2: Stress-Analyse

Was geht in meinem Körper, meinen Gedanken und Emotionen vor?

## Das körperliche Stressprofil

Welche körperlichen Stress-Symptome treten bei Ihnen häufig auf?  
Markieren Sie die betreffenden Symptome in Tabelle 3.

**Tabelle 3**

Körperliche Stress-Symptome	Atem	PR	AT	Medi-tation	Imagi-nation	Biofeed-back	Neuro-feedback
<b>Atmung</b> schnell, flach, ungleichmäßig, Brustkorbatmung	×	o	×	×	o	×	–
<b>Muskulatur</b> Verspannung bzw. Schmerzen in Stirn, Schultern, Rücken etc.	o	×	o	o	o	×	o
Muskelzucken, Muskeltics	o	×	o	o	o	×	×
Schwitzen der Hände, Stirn, des Körpers	o	o	×	o	o	×	–
<b>Durchblutung</b> Kalte Hände oder Füße, allgemeines Kältegefühl	o	o	×	o	×	×	–
<b>Herz-Kreislauf-System</b> Herzfrequenz erhöht (über 80 Schläge/min), Herzklopfen, Blutdruck erhöht	×	o	×	×	o	×	–
<b>Verdauung</b> Völlegefühl, Durchfall, Verstopfung, Reizmagen etc.	×	o	×	o	o	×	–
Zittern, hektisches Verhalten	×	×	o	o	o	×	o
<b>Summe</b>							

Atem = Atemtraining, PR = Progressive Muskelentspannung, AT = Autogenes Training

× = sehr wirksam, o = etwas wirksam, – = wenig wirksam

**In der untersten Zeile zählen Sie die markierten × zusammen.**

**Übertragen Sie dann die Ergebniszeile in Tabelle 6 unter „Stress – Körper“.**

# Das gedankliche und emotionale Stressprofil

Haben Sie bestimmte (einzelne oder mehrere) gedankliche und emotionale Stress-Symptome in den vergangenen Monaten erlebt? Wenn ja, dann markieren Sie die dafür passenden Entspannungstrainings in Tabelle 4. Wenn bei Ihnen alle Bereiche von Bedeutung sind, markieren Sie in jeder Zeile die x.

**Tabelle 4**

Stress-Symptome Gedanken und Gefühle	Atem	PR	AT	Medi- tation	Imagi- nation	Biofeed- back	Neuro- feedback
<b>Gedankliche Stress-Symptome</b> wie kreisende Gedanken, Grübeln, Leere im Kopf, Konzentrationsprobleme, nicht abschalten können	o	o	o	x	x	o	x
<b>Emotionale Stress-Symptome mit Energiemangel</b> wie emotionale Erschöpfung, Müdigkeit, depressive Stimmung, innere Leere	x	o	o	x	x	x	x
<b>Emotionale Stress-Symptome mit Energiefülle</b> wie Nervosität, Unruhe, Gereiztheit, Angst, Unzufriedenheit	x	x	x	o	x	x	o
<b>Summe</b>							

Atem = Atemtraining, PR = Progressive Muskelentspannung, AT = Autogenes Training

x = sehr wirksam, o = etwas wirksam, – = wenig wirksam

**In der untersten Zeile zählen Sie die markierten x zusammen.**

**Übertragen Sie dann das Ergebnis der Summenzeile in Tabelle 6 unter „Stress – Gedanken & Gefühle“.**

# Schritt 3: Vorlieben und Vorerfahrungen

*Welches Entspannungstraining gefällt mir, was ist mir schon bekannt?*

Markieren Sie hier die Entspannungstrainings, die Sie besonders ansprechen.

**Tabelle 5**

	Atem	PR	AT	Medi- tation	Imagi- nation	Biofeed- back	Neuro- feedback
Vorlieben, Vorerfahrungen	×	×	×	×	×	×	×

Atem = Atemtraining, PR = Progressive Muskelentspannung, AT = Autogenes Training

× = sehr wirksam, o = etwas wirksam, – = wenig wirksam

**Übertragen Sie dann das Ergebnis in Tabelle 6 unter „Vorlieben, Vorerfahrungen“. Pro markiertem Entspannungstraining tragen Sie bitte eine 1 ein.**



# Schritt 4: Ergebnis

Fast geschafft! Nun zählen Sie bitte die Zahlen in der Summen-Spalte zusammen. Das Entspannungstraining mit dem höchsten Punktwert ist für Sie am besten geeignet. Wenn mehrere Entspannungstrainings gleich hoch bewertet sind, können Sie nach eigenen Vorlieben auswählen. Sie können natürlich auch verschiedene Übungen kombinieren.

**Tabelle 6**

	Atem	PR	AT	Medi- tation	Imagi- nation	Biofeed- back	Neuro- feedback
Beschwerden							
Ziele							
Stress – Körper							
Stress – Gedanken & Gefühle							
Vorlieben/Vorerfahrungen							
<b>Summe</b>							

Das Ergebnis – Mein/e Entspannungstraining/s:

1. ....
2. ....
3. ....

Viel Freude beim Üben Ihres maßgeschneiderten Entspannungstrainings und bleiben Sie entspannt!



# Mein Entspannungs-Tagebuch

## **Anleitung**

Das regelmäßige Üben der Entspannung ist wichtig, damit sich die Wirkung des Trainings gut entfalten kann. Dieses Trainingsprotokoll wird Sie dabei unterstützen, regelmäßig zu üben, motiviert zu bleiben und auf die Wirkung der Entspannung im Alltag zu achten.

Tragen Sie bitte den Grad der momentanen Anspannung oder Entspannung auf einer Skala von 1–10 vor und nach dem Entspannungstraining in das unten stehende Protokoll ein. 1 bedeutet, total entspannt zu sein, 10 extreme Anspannung. Der momentane Entspannungszustand wird sich irgendwo zwischen diesen beiden Polen befinden. Bei ihrer Einstufung geht es nur um das subjektive Gefühl der Entspannung. Dabei gibt es kein Richtig und kein Falsch. Als Kommentar können Sie besondere Erfahrungen eintragen, z. B. wenn Sie die Wärme in den Händen spüren oder der Kopf ganz frei von Gedanken ist.

In das Protokoll können Sie den Trainingsverlauf über vier Wochen eintragen. Sie können den Fortschritt dann auf einen Blick erfassen.

## Woche 1

Woche von ... bis ...	vor Training	nach Training	Kommentar
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

1 ..... total entspannt  
2 ..... sehr entspannt  
3 ..... moderat entspannt  
4 ..... etwas entspannt  
5 ..... gering entspannt

6 ..... gering angespannt  
7 ..... etwas angespannt  
8 ..... moderat angespannt  
9 ..... sehr angespannt  
10 ..... extrem angespannt

## Woche 2

Woche von ... bis ...	vor Training	nach Training	Kommentar
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

1 ..... total entspannt  
2 ..... sehr entspannt  
3 ..... moderat entspannt  
4 ..... etwas entspannt  
5 ..... gering entspannt

6 ..... gering angespannt  
7 ..... etwas angespannt  
8 ..... moderat angespannt  
9 ..... sehr angespannt  
10 ..... extrem angespannt

## Woche 3

Woche von ... bis ...	vor Training	nach Training	Kommentar
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

1 ..... total entspannt  
2 ..... sehr entspannt  
3 ..... moderat entspannt  
4 ..... etwas entspannt  
5 ..... gering entspannt

6 ..... gering angespannt  
7 ..... etwas angespannt  
8 ..... moderat angespannt  
9 ..... sehr angespannt  
10 ..... extrem angespannt

## Woche 4

Woche von ... bis ...	vor Training	nach Training	Kommentar
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

1 ..... total entspannt  
2 ..... sehr entspannt  
3 ..... moderat entspannt  
4 ..... etwas entspannt  
5 ..... gering entspannt

6 ..... gering angespannt  
7 ..... etwas angespannt  
8 ..... moderat angespannt  
9 ..... sehr angespannt  
10 ..... extrem angespannt

