

Beck kompakt

Die besten Entspannungstechniken

Die effizientesten Übungen für Büro und zu Hause

von
Marko Roeske

1. Auflage

Die besten Entspannungstechniken – Roeske

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Thematische Gliederung:

Beck kompakt



Verlag C.H. Beck München 2011

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 406 62587 9

beck-shop.de

Die besten Entspannungstechniken

Die effizientesten Übungen für Büro und zu Hause

Marko Roeske

So nutzen Sie dieses Buch

Die folgenden Elemente erleichtern Ihnen die Orientierung im Buch:

Beispiele

In diesem Buch finden Sie zahlreiche Beispiele, die die geschilderten Sachverhalte veranschaulichen.

Definitionen

Hier werden Begriffe kurz und prägnant erläutert.

Die Merkkästen enthalten Empfehlungen und hilfreiche Tipps.

Auf den Punkt gebracht

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine kurze Zusammenfassung des behandelten Themas.



Inhalt

Vorwort	5
Anspannung und Entspannung – ein Wechselspiel	7
Was ist Stress?	7
Guter Stress und schlechter Stress	8
Stress im Berufsleben	9
„Inseln der Entspannung“	10
Klassische Entspannungstechniken	11
Autogenes Training	11
Progressive Muskelentspannung	22
Yoga	31
Tai Ji Quan	42
Qi Gong	49
Feldenkrais	62
Massagen	69
Selbstmassage	80
Partnermassage	83
Akupressur	84



4	Inhalt
Entspannungsübungen für zwischendurch	95
Kleine Entspannungstipps fürs Büro	105
Kleine Entspannungstipps für zu Hause	113
Stichwortverzeichnis	121
Weiterführende Literatur	125
Internetadressen	126



Vorwort

Das menschliche Gehirn muss tagtäglich Zehntausende von Sinneseindrücken verarbeiten. Im Beruflichen wie im Privaten verdichten und beschleunigen sich Kontakte, Termine und Anforderungen der unterschiedlichsten Art.

Umso notwendiger ist es, von Zeit zu Zeit einen Schritt zurückzutreten, seinem Körper und seinem Geist Ruhe und Entspannung zu gönnen, vielleicht auch in größeren Zusammenhängen über das eigene Leben nachzudenken.

Ein kleines Büchlein wie dieses kann und will private oder berufliche Probleme nicht lösen. Es kann und will keine psychischen und physischen Erkrankungen therapieren helfen.

Was dieses Buch aber hoffentlich kann und ganz sicher will, ist Anregungen zu geben, für sich selbst neue Wege zu einem entspannteren Leben zu entdecken.

In einem wahren Meer an „Entspannungsliteratur“ auf dem aktuellen Buchmarkt soll dieser kleine Ratgeber als eine Art Leuchtturm dienen, als eine erste Kontaktaufnahme mit den heute gängigen Entspannungstechniken.

Die vorgestellten Methoden sind teilweise bereits Jahrtausende alt und zutiefst mit der jeweiligen Kultur und Philosophie verflochten. So kann jede Präsentation in einem schmalen Band wie diesem natürlich nur einen kurzen Lichtschein auf die entsprechende Technik werfen.

Die Übungen und Trainingsprogramme wurden aber so ausgesucht, dass sie den Gesamtcharakter der einzelnen



Disziplin möglichst tiefgründig illustrieren und einen ersten anschaulichen Eindruck erlauben.

Neben diesem Überblick über die klassischen Entspannungstechniken findet sich ein ausführliches Kapitel über Methoden zur Selbst- bzw. Partnermassage und Akupressur, eine Sammlung hilfreicher Kurzübungen für zwischendurch sowie viele wertvolle Tipps und Kniffe, wie sich das ganz persönliche Umfeld stressfreier gestalten lässt.

Ich wünsche Ihnen viel Freude auf dieser kleinen Entdeckungsreise auf dem Weg zu einem entspannteren Leben.

Marko Roeske



Der Autor

Marko Roeske ist seit 2007 als freier Lektor und Autor mit dem Schwerpunkt Gesundheitsthemen tätig.

Als examinierter Krankenpfleger und Diplom-Pflegewirt hat er in der beruflichen Praxis viele Erfahrungen mit den verschiedensten Entspannungstechniken gesammelt und diese auch im klinischen Bereich angewendet.

Rechtlicher Hinweis

Der Inhalt und die Übungen des Buches wurden vom Autor sorgfältig erarbeitet und recherchiert. Bei der praktischen Umsetzung handeln die Leserinnen und Leser jedoch in eigener Verantwortung. Autor und Verlag übernehmen für eventuelle Schäden keine Haftung.

Impressum:

Verlag C. H. Beck im Internet: www.beck.de

ISBN: 978-3-406-60844-5

©2011 Verlag C. H. Beck oHG

Wilhelmstraße 9, 80801 München

Lektorat und DTP: Text+Design Jutta Cram, 86157 Augsburg,
www.textplusdesign.de

Umschlaggestaltung: Ralph Zimmermann – BureauParapluie

Umschlagbild: © istockphoto.com/Jacob Wackerhausen

Druck und Bindung: Druckhaus „Thomas Müntzer“ GmbH,

Neustädter Straße 1–4, 99947 Bad Langensalza

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier

(hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)