

Lachen

Schlafen

Massieren

Spazieren

Barfußgehen

Tanzen

Hüpfen

Kuscheln

Baden / Duschen

Kaltes Wasser

Stressball kneten

Qi Gong Kugeln

Befreiungsakt

Zitate lesen

Schaukeln

Tee trinken

Haustier streicheln

Dankbarkeit

Aufschreiben

Problemhygiene

Einen Erfolg betrachten

Zählen

Selbstgespräche

Eine gute Tat

Phantasiereise

Weniger Vergleichen

5 Minuten Ruhe

Sonne tanken

Abschaltritual

Malen / Zeichnen

Gehirnjogging

Musizieren

Gärtnern

Hand(werks-)arbeit

Kochen

Bewusst Essen

Hausarbeit

Reden

Zuhören

Lesen

Sofortige Entspannung

Entspannende Alltagstätigkeiten

101 TIPPS

FÜR ENTSPANNUNG

IN 5 MINUTEN

Licht

Düfte

Entspannungs-  
musik

Entspannungs-  
klänge

Wärme

Föhnen

Entspannungsort

Für Ruhe sorgen

Aufgabenplanung

Verbindung  
kappen

Bewusstes Atmen

Meditieren

Tai Chi &  
Qi Gong \*

Eine Minute  
Zeitlupe

Yoga \*

Recken, Strecken,  
Dehnen

Sport

Progressive Mus-  
kelentspannung \*

Sex

Autogenes  
Training \*

Bodyscan

Klopftechnik  
(EFT)

Jin Shin Jyutsu

Stress abschütteln

Biofeedback

Augen-  
entspannen

Zungen-  
entspannung

(Selbst-) Hypnose

Vogelperspektive

Achtsamkeit

Andere  
Sichtweise

Nicht alles liegt  
in deiner Macht

Gelassenheits-  
gebet

Erkenne: Wo du bist,  
willst du sein

Denk an den  
Arsch-Engel

Du weißt nicht,  
wozu es gut ist

Es kommt, wie  
es kommen soll

Auch dies wird  
vorübergehen

Es gibt  
Schlimmeres!

Es gibt  
Wichtigeres!

Ist es vielleicht nur  
ein leeres Boot?

Du weißt, dass  
du kein Alien bist

Tu was nötig ist,  
dann lass los

Tue nichts und  
nichts bleibt ungetan

Zahle den Preis  
für Gelassenheit

Betrachte dein  
Leben als Flipper

Betrachte das  
Leben als Spiel

Du kannst immer  
neu machen

Erkenne: Es ist  
DEIN Leben

Finde heraus, was  
dir das sagen soll

Vertrau auf den  
Masterplan

Jeder kriegt,  
was er verdient

Das Leben  
geht weiter!

Was ist der  
"Worst Case"?

Nichts wird so  
heiß gegessen,...

Denk an dein  
"Paradies to go"

Versuche etwas  
"Nur für heute"

Zahle das  
Lehrgeld

Nimm dein Ego  
aus der Gleichung

Du kennst den  
Weg? Geh ihn!

Entspannung  
ist kein Muss!

\* gemäß §20 SGB bei den Krankenkassen anerkannt

<http://www.vernuenftig-leben.de/entspannung/>

vernünftig  
LEBEN