

Schaubild 3

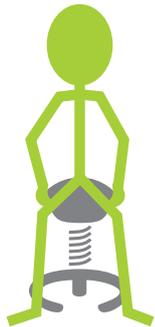
## Entspannungsübungen

Eine weitere Möglichkeit, Nervosität abzubauen, sind Übungen, die zu einer Muskelentspannung führen. Hier einige Beispiele, die du auch auf deinem Platz ausführen kannst:



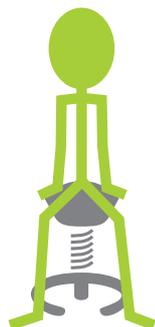
### 1 Die geballte Faust

- Balle die Fäuste, so fest es geht – die größte Anspannung nennen wir Stufe 10.
- Halte die Anspannung, lasse dann langsam nach und zähle dabei von 10 rückwärts.
- Stufe 0 bedeutet die bestmögliche Entspannung.



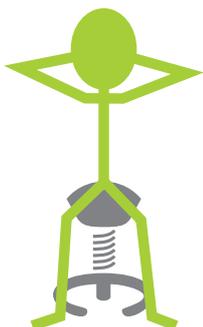
### 2 Der Stuhlzieher

- Greife mit den Händen unter die Sitzfläche.
- Ziehe die Sitzfläche mit aller Kraft nach oben.
- Halte die Spannung und lasse langsam nach – wie oben.



### 3 Der Stuhldrücker

- Umfasse die Sitzfläche mit beiden Händen, lege die Handballen oben auf die Sitzfläche.
- Drücke mit den Handballen gegen die Sitzfläche.
- Stemme den Körper nicht hoch.
- Halte die Spannung und lasse langsam nach – wie oben.



### 4 Die Nackenklammer

- Verschränke die Hände hinter deinem Kopf.
- Drücke mit beiden Händen nach vorn.
- Leiste mit dem Kopf Widerstand, indem du ihn nach hinten drückst.
- Halte die Spannung, aber verkrampfe nicht!
- Lass langsam nach – wie oben.

**Alle Übungen möglichst 3x hintereinander ausführen.**