

Lernen lernen



Entspannung durch Traumreisen

Manchmal ist es wichtig, sich in kurzer Zeit gut entspannen zu können. Vor Schularbeiten, Prüfungen, vor einem Referat, dem Lernen oder der Hausübung ist es hilfreich, sich zu entspannen. Dadurch wird der Körper ruhiger, die Atmung tiefer, die Anspannung lockerer und die Nervosität sinkt.

Mit einem „Trick“ kann man sich ziemlich schnell entspannen. Das Gefühlszentrum in unserem Gehirn kann nämlich zwischen Realität und Vorstellung nicht unterscheiden. Eine Vorstellung im Kopf kann daher die gleiche Reaktion wie ein wahres Erlebnis auslösen. Stellst du dich in einer sehr angenehmen, entspannten Situation vor, entspannt sich dein Körper so, als ob du die Situation gerade erleben würdest.

Versuche es und begib dich auf eine **Traumreise**. Schließe die Augen und stelle dir eine Situation vor, in der du dich sehr wohl fühlst. Denke dabei an die Umgebung, den Geruch, die Geräusche, die Luft und die Stimmung. Bleibe einige Zeit in diesen Gedanken und fühle, wie dein Körper sich dabei entspannt.

