

# Geführte Tiefenentspannung: Schritt-für-Schritt-Anleitung

Du hast dich gefragt wie du eine geführte Tiefenentspannung von Anfang bis Ende aufbauen sollst? Wir haben für dich eine Schritt-für-Schritt Anleitung zusammengestellt in der du die Fantasiereisen problemlos einbinden kannst. Vorab möchten wir sagen: Es gibt viele Wege eine Tiefenentspannung aufzubauen und somit auch kein richtig oder falsch. Ziel einer Tiefenentspannung ist in erster Linie immer, dass die Teilnehmer/innen abschalten können. Dabei kommt es auch darauf an, ob du eine Tiefenentspannung für Erwachsene anleiten möchtest, von denen (die meisten) für eine längere Zeit ruhig liegen können, oder für Kinder, bei denen du die Entspannung in Form einer Fantasiereise sehr kurz halten solltest. Je nachdem wie viel Zeit du und deine Teilnehmer/innen mitbringen, kannst du einige Punkte weglassen oder ausweiten.

## 1. Vorbereitung

- **Raum schaffen:** Sorge für eine ruhige Umgebung, ohne störende Geräusche. Dimme das Licht oder nutze Kerzen, um eine entspannende Atmosphäre zu schaffen.
- **Bequeme Position:** Lass die Teilnehmenden eine bequeme Position einnehmen, entweder liegend auf dem Rücken oder auf der Seite (Schwangere sollten spätestens ab dem dritten Trimester immer auf der Seite liegen). Hände liegen entspannt auf dem Bauch oder neben dem Körper. Neben dem Körper liegend zeigen die Handflächen nach oben. Für die Entlastung des unteren Rückens kann es helfen ein Kissen unter die Knie zu legen. Der Kopf sollte so flach wie möglich liegen, um Nackenverspannungen zu vermeiden.
- **Musik und Düfte** (optional): Leise, beruhigende Musik oder Naturklänge können im Hintergrund gespielt werden.

Auch Klangschalen sind eine schöne Ergänzung zur Tiefenentspannung. Ein diffuser Raumduft mit Lavendel oder ätherischen Ölen kann die Entspannung unterstützen. Da es Menschen gibt, die sehr empfindlich auf Düfte reagieren, solltest du vorher abklären, ob es für die Teilnehmenden in Ordnung ist diese einzusetzen.

## 2. Atemübungen

- Führe die Gruppe in eine bewusste Atmung: „Atme tief ein... und langsam wieder aus. Fühle, wie dein Bauch sich hebt und senkt. Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.“
- Wiederhole dies für etwa 3-5 Atemzüge und ermutige die Teilnehmenden, bei jedem Ausatmen mehr loszulassen.

## 3. Körperreise: Progressive Muskelentspannung

- Jede Muskelgruppe wird zunächst angespannt, die Spannung wird kurz gehalten und dann bewusst losgelassen. Konzentriere dich auf das Gefühl der Entspannung nach dem Loslassen.

### **Beine und Füße:**

- Rechtes Bein: Hebe dein rechtes Bein ein paar Zentimeter vom Boden ab. Spanne es an. Lasse los.
- Linkes Bein: Hebe dein linkes Bein ein paar Zentimeter vom Boden ab. Spanne es an. Lasse los.
- Füße: Ziehe die Zehen beider Füße in Richtung Körper, spanne die Waden an, halte kurz und entspanne dann.

### **Oberkörper:**

- Bauch: Spanne die Bauchmuskeln an, indem du den Bauch

einziehst. Halte die Spannung kurz und entspanne.

- Oberer Rücken: Ziehe die Schulterblätter zusammen, als würdest du sie zusammenführen wollen. Lasse dann los.

#### **Hände und Arme:**

- Rechte Hand und Unterarm: Mache eine Faust mit der rechten Hand und spanne den Unterarm an. Halte die Spannung für etwa 5-7 Sekunden. Dann lasse die Spannung los und spüre, wie die Muskeln entspannen.
- Linke Hand und Unterarm: Mache eine Faust mit der linken Hand und spanne den Unterarm an. Halte die Spannung für etwa 5-7 Sekunden. Dann lasse die Spannung los und spüre, wie die Muskeln entspannen.
- Rechter Oberarm: Drücke den rechten Arm fest gegen den Boden oder die Stuhllehne. Halte die Spannung kurz und lasse dann los.
- Linker Oberarm: Drücke den linken Arm fest gegen den Boden oder die Stuhllehne. Halte die Spannung kurz und lasse dann los.

#### **Nacken und Schultern:**

- Nacken: Ziehe das Kinn leicht in Richtung Brust, ohne zu viel Druck auszuüben. Spüre die Spannung im Nacken und entspanne.
- Schultern: Ziehe die Schultern in Richtung Ohren hoch. Halte die Spannung und lasse sie dann fallen.

#### **Gesicht:**

- Stirn: Ziehe die Augenbrauen nach oben, als würdest du dich wundern. Halte die Spannung und entspanne dann.
- Augen und Nase: Kneife die Augen fest zusammen und runzle die Nase. Spüre die Spannung und lasse sie los.

- Mund und Kiefer: Presse die Lippen fest zusammen oder beiße die Zähne sanft aufeinander. Entspanne anschließend den Mund.

#### 4. Vertiefung der Entspannung

- „Mit jedem Atemzug wirst du ruhiger und entspannter. Spüre, wie alle Anspannung aus deinem Körper weicht, und dein Geist wird immer ruhiger.“
- Lasse Pausen und ermutige die Teilnehmenden, sich weiter auf ihren Atem und das Gefühl der Entspannung zu konzentrieren.

#### 5. Visualisierung

- **Entspannungsort:** Führe die Teilnehmenden gedanklich an einen Ort der Ruhe, z. B. einen Strand, einen Wald oder eine Lichtung. Beschreibe diesen Ort detailliert: „Stell dir vor, du bist an einem warmen, sonnigen Strand. Spüre den warmen Sand unter deinen Füßen und höre das sanfte Rauschen der Wellen...“ Hierfür kannst du unsere [Fantasiereisen](#) verwenden.
- Lasse Zeit, damit sich die Teilnehmenden diesen Ort vorstellen und mit allen Sinnen wahrnehmen können.

#### 6. Rückkehr

- „Nun, ganz langsam, beginnst du wieder, deinen Körper wahrzunehmen. Bewege sanft deine Finger und Zehen. Nimm die Umgebung um dich herum wahr.“
- Führe die Teilnehmenden langsam aus der Entspannung zurück in den Raum: „Atme tief ein, strecke dich und öffne, wann immer du bereit bist, langsam die Augen.“

## 8. Abschluss

- Bedanke dich bei den Teilnehmenden für ihre Zeit und gib ihnen die Möglichkeit, ihre Erfahrungen zu teilen, wenn sie möchten.
- Erwähne daran, das Gefühl der Entspannung mit in den Alltag zu nehmen.

## Zusätzliche Tipps:

- **Sprache und Tonfall:** Sprich ruhig und langsam, lass ausreichend Pausen für die innere Wahrnehmung.
- **Tempo anpassen:** Passe die Geschwindigkeit der Anleitung an die Bedürfnisse der Teilnehmenden an.
- **Zeit nehmen:** Die gesamte Sitzung sollte etwa 20–30 Minuten dauern, je nach Tiefe der Entspannung.

*Viel Erfolg!*

[Fantasiereise für Kinder: „Der Dschungel in dir“](#)

[Fantasiereise für Erwachsene: „Licht im Herzen“](#)

[Fantasiereise für Erwachsene: „Erde dich“](#)

[Fantasiereise: „Die Reise des kleinen Astronauten“](#)

[Fantasiereise für Kinder: „Die Reise zu den Walen“](#)