



# PALMEN OASE



Willkommen zu "**Entspannung jetzt!**"

Hier findest Du verschiedene Entspannungstechniken. Erfahre, wie sie Dir helfen können, Stress abzubauen und ein Gefühl des inneren Friedens zu finden. Entdecke neue Wege, um Deinen Geist zu beruhigen und Dein Wohlbefinden zu steigern.

# PALMEN Entspannung jetzt!

## OASE

**Inhalt:** In diesem Dokument findest Du eine umfassende Auflistung von Entspannungstechniken und siehst, welche Dein Anliegen unterstützen können.

### **Autogenes Training**

**Kurzbeschreibung:** Autogenes Training ist eine passive Entspannungstechnik, bei der durch Autosuggestion Ruhe und Gelassenheit erreicht werden. Es werden bestimmte Formeln wie "Ich bin ganz ruhig" geistig mehrere Male wiederholt.

**Anwendungsbereich:** Stressreduktion  
Spannung wird abgebaut  
Angstbewältigung (aus Enge wird gelöste Weite)  
Konzentrationssteigerung

### **Hypnose**

**Kurzbeschreibung:** Hypnose ist ein natürlicher Zustand, welcher Dein Körper bestens kennt und mehrmals täglich erreicht. Durch gezielte Kommunikationstechniken wird das Unterbewusstsein angesprochen, um positive Veränderungen im Verhalten, Gewohnheiten oder Wahrnehmungen zu fördern.

**Anwendungsbereich:** Veränderung unerwünschter Gewohnheiten  
Bewusstseinsweiterung  
Stress- und Angstbewältigung  
Schmerzlinderung  
Verhaltensveränderung

### **Meditation**

**Kurzbeschreibung:** Meditation ist eine Entspannungstechnik, bei der der Geist beruhigt und fokussiert wird, um innere Ruhe, Klarheit und Achtsamkeit zu fördern. Man konzentriert sich dabei auf den gegenwärtigen Moment und lässt den Geist leer werden.



# PALMEN Entspannung jetzt!

## OASE

Anwendungsbereich: Angstbewältigung  
Stressreduktion  
Steigerung mentaler Klarheit und Konzentration  
Steigerung emotionaler Gesundheit  
Persönliches Wachstum durch Achtsamkeitssteigerung

### Meditationsreisen

Kurzbeschreibung: Eine Meditationsreise ist eine geführte Meditationstechnik, bei der man sich mental an einen anderen Ort begibt, um Entspannung, innere Ruhe und Erholung zu erleben. Durch die bildhafte Vorstellungskraft werden verschiedene Umgebungen und Situationen geschaffen, um den Geist zu beruhigen und positive Erfahrungen zu ermöglichen.

Anwendungsbereich: Stressabbau  
Klarheit und Fokus  
Positives Erleben (auch von Emotionen)  
Selbstreflexion und Selbsterkenntnis  
Spirituelle Erfahrungen

### Powernap

Kurzbeschreibung: Ein kurzer Powernap von rund 20 Minuten unterstützt den Körper, die Energie und Konzentration zu steigern und die geistige Leistungsfähigkeit wiederherzustellen. Nach dem Powernap kann eine Aktivierungsübung hilfreich sein, um schneller Tritt zu fassen.

Anwendungsbereich: Energieschub und Konzentrationsförderung  
Stressreduktion  
Steigert Leistungsfähigkeit und Kreativität  
Stimmungsverbessernd



# PALMEN Entspannung jetzt!

## OASE

### Progressive Muskelentspannung

Kurzbeschreibung:	Durch die gezielte An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen wird körperliche Entspannung erreicht und die Wahrnehmung von Anspannung reduziert. Achte bei der Anspannung darauf, dass Du weiterhin tief Ein- und Ausatmest.
Anwendungsbereich:	Linderung von körperlichen Schmerzen und Muskelverspannungen Stressreduktion Steigerung körperlicher Entspannung Angstbewältigung Schlafverbesserung Steigerung des körperlichen Wohlbefindens

### Die Atmung unterstützt die Entspannung

Die Atmung spielt eine zentrale Rolle bei Entspannungstechniken, da sie das autonome Nervensystem beeinflusst und den Körper in den Zustand der Ruhe und Erholung versetzt. Durch bewusstes Atmen aktivieren wir den Entspannungsmechanismus und beruhigen den Geist.

### Starte Deinen persönlichen Stresstest

Atme eine Minute lang auf normale Weise weiter, als ob Du "normal" weiteratmen müsstest. Ein Ein- und Ausatmen zählt als 1. Danach startest Du eine weitere Minute und atmest bewusst tief ein und aus. Zähle erneut, wie oft Du ein- und ausatmest. Wie fühlst Du Dich nach der zweiten Runde des bewussten tiefen Ein- und Ausatmens? Vergleiche die beiden Zahlen. Ich bin sicher, die Anzahl der Atemrhythmen hat sich in der zweiten Runde halbiert und Du fühlst Dich besser als nach der ersten Runde?

**Stressüberprüfung:** Wenn Du mehr als 15 Mal pro Minute ein- und ausatmest, ist dies bereits eine unbewusste Stressreaktion für unseren Körper. Spannend nicht wahr?

Alle Entspannungstechniken zum Download findest Du auf:  
[www.michaelbernegger.com/palmenoase](http://www.michaelbernegger.com/palmenoase)

