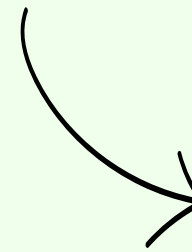
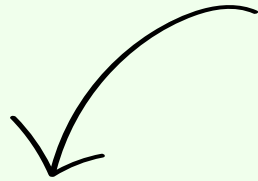


Indikatoren für Entspannung

Entspannungsreaktionen



Physiologische Faktoren

- Ruhige, entspannte Atmung
- Geringe Herzfrequenz
- Tonussenkung (reduzierte Muskelspannung)

Psychische Faktoren

- Innere Ruhe
- positive Stimmung/Freude
- Umweltwahrnehmung (Abschirmung von äußeren Reizen)
- Gelassenheit
- Reduzierte Erregbarkeit
- Reduzierte Gedankenaktivität
“Gedankenkarussell” stoppt

Phänomenologische Faktoren

- Frischegefühl
- Muskeln fühlen sich entspannt an
- Schweregefühl (Wie kaputt man ist)
- Wärmegefühl

= beschreibt das persönliche Erleben aus der Innenperspektive – also wie sich etwas für dich individuell anfühlt, unabhängig davon, was von außen messbar oder beobachtbar ist

