

# Schnellentspannungsmethode nach Barnard

## Schritt 1:

Tief Ein-, und dann ruhig Ausatmen



Dabei für dich die Situation kontrollieren, indem du zu dir

selber  sagst

## Schritt 2:

Tief Ein-, und dann ruhig Ausatmen



Dabei deine Schulter- und Nackenmuskeln entspannen, indem du die Schultern fallen lässt

## Schritt 3:

Tief Ein-, und dann ruhig Ausatmen



Dabei die Unterkiefermuskeln entspannen, indem du den Unterkiefer (unsichtbar) fallen lässt

## Schritt 4:

Tief Ein-, und dann ruhig Ausatmen



Dabei in einen positiven emotionalen Zustand kommen, indem du dich an ein schönes „Bild“ aus deiner Vergangenheit erinnerst

