Drei Uhr nachmittags am Schreibtisch: Erst jetzt merkst du, dass deine Schultern hochgezogen sind und dein Kiefer fest ist – wahrscheinlich seit Stunden. Abends ist der Akku leer, und trotzdem kommst du nicht runter. Bei der Applied Relaxation aus der Verhaltenstherapie lernst du, die ersten Anzeichen von Anspannung zu bemerken und dich in Stufen immer schneller zu entspannen – bis es mitten im Alltag in einer halben Minute geht. **Applied Relaxation heißt übersetzt „angewandte Entspannung".**

Warum es sich hält

Anspannung baut sich leise auf. Bis du sie bemerkst, ist sie schon hoch – und dann willst du sie mit Gewalt loswerden. Doch Entspannung lässt sich nicht befehlen: Wer sich im Experiment unter Druck entspannen sollte, wurde körperlich unruhiger. Und bei manchen macht Entspannung am Anfang sogar unruhiger. Das ist bekannt und geht meist vorbei.

Anspannung spät bemerken – dann mit Gewalt „entspann dich!"
hoch angespannt, und Druck macht es schlimmer

→

Früh bemerken, in Stufen üben
erste Anzeichen erkennen – dann reicht eine kleine Entspannung

Wie ein Rauchmelder, der schon beim ersten Rauch piept: Dann reicht es, ein Fenster aufzumachen.

So geht es

1. **Tag 1 – Frühwarnzeichen sammeln:** Woran merkst du als Erstes, dass die Anspannung steigt? Nur deine eigenen Zeichen.
2. **Tag 1 bis 3 – Anspannen und Lösen, 10 Minuten:** eine Muskelgruppe etwa fünf Sekunden anspannen, loslassen, ein paar Atemzüge nachspüren. Hände, Arme, Schultern, Gesicht, Bauch, Beine.
3. **Tag 4 und 5 – nur Lösen + Signalwort, 3 bis 5 Minuten:** die Muskeln nur noch durchgehen und loslassen, bei jedem Ausatmen leise „ruhig" denken.
4. **Tag 6 und 7 – Schnellentspannung, 20 bis 30 Sekunden, 3 × am Tag:** mitten im Alltag – Frühwarnzeichen bemerken, Signalwort beim Ausatmen, Schultern sinken lassen.

Vorher und nachher trägst du ein, wie angespannt du bist, von 0 bis 10. **Im Original dauert es einige Wochen, bis die schnelle Form sitzt. Diese Woche lernst du die ersten Stufen – danach weiterüben.**

Wenn es nicht gleich klappt

Du wirst beim Entspannen unruhiger? Bekannt – Augen offen, kürzer üben, weitermachen. Du vergisst die Frühwarnzeichen? Zwei feste Erinnerungen am Tag. Das Signalwort wirkt nicht? Es braucht Wiederholungen. Keine zehn Minuten Zeit? Mit Tag 4 und drei Minuten anfangen. Zu zappelig zum Stillsitzen? Erst zehn Minuten zügig gehen, dann entspannen. Kopf läuft abends weiter? → Episode 3: Psychological Detachment.

Wenn Entspannung unruhig macht: Das kennen viele, und es geht meist vorbei. Lass die Augen offen, übe kürzer und mach weiter. Bei Schmerzen oder Verletzungen lässt du diese Muskelgruppe aus.

Wichtig: Innere Unruhe ist keine Diagnose. Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden: ärztlich abklären. Seit Wochen fast täglich, stark einschränkend? → Episode 9: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

Mein Innere-Unruhe-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war deine innere Unruhe in den letzten Tagen insgesamt?	3	3	2
2. Wie oft warst du angespannt, obwohl gerade gar nichts Besonderes los war?	3	2	2
3. Wie schwer ist es dir gefallen, nach der Arbeit oder am Abend abzuschalten?	3	2	1
4. Wie oft hast du schnell etwas gebraucht, um runterzukommen (z. B. Wein, Handy)?	2	2	1
5. Wie sehr hat die Unruhe deinen Alltag, deinen Schlaf oder deine Laune belastet?	3	2	2
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

1 · Meine Frühwarnzeichen – am 1. Tag ausfüllen

Woran merkst du als Erstes, dass die Anspannung steigt? Nur deine eigenen Zeichen ankreuzen.

- ☒ Schultern hoch
- ☒ Hände zur Faust
- ☐ Atem wird flach
- ☒ Kiefer fest
- ☒ Stirn in Falten
- ☐ Zähne aufeinander

eigenes: *mit dem Fuß wippen*

Wenn Entspannung unruhig macht: Das kennen viele, es geht meist vorbei. Augen offen lassen, kürzer üben, weitermachen.

Bei Schmerzen oder Verletzungen lässt du diese Muskelgruppe aus.

2 · Tag 1 bis 5: einmal am Tag üben

Vorher und nachher: Wie angespannt bin ich gerade? 0 = gar nicht · 10 = sehr stark.

Tag	Stufe	Minuten	vorher 0–10	nachher 0–10	Notiz
1	Anspannen und Lösen	10	6	4	erste Runde abends auf dem Sofa
2	Anspannen und Lösen	7	6	5	erst kribbelig – Augen offen, kürzer
3	Anspannen und Lösen	10	6	3	nach dem Mittag, ging schon besser
4	nur Lösen + Signalwort	4	5	3	Wort fühlt sich noch komisch an
5	nur Lösen + Signalwort	3	5	2	ging schneller als gedacht

Mein Signalwort ab Tag 4 · leise beim Ausatmen denken

ruhig

3 · Tag 6 und 7: Schnellentspannung – 3 × am Tag, 20–30 Sekunden

Frühwarnzeichen bemerken → beim Ausatmen dein Signalwort → Schultern sinken lassen.

Tag	Situation	Frühwarnzeichen	30 Sek. gemacht?	vorher → nachher 0–10
6	an der Ampel	Hände fest am Lenkrad	ja	5 → 3
6	vor dem Telefonat	Kiefer fest	ja	6 → 4
6	am Schreibtisch	Schultern hoch	ja	5 → 3
7	Schreibtisch, 10 Uhr	Schultern hoch	ja	4 → 2
7	Küche, nach der Arbeit	Stirn in Falten	später	5 → 4
7	auf dem Heimweg	mit dem Fuß wippen	ja	5 → 3

4 · Tag 7: dein Rückblick

Wann habe ich es diese Woche am frühesten gemerkt?

am Schreibtisch – schon beim ersten

Hochziehen der Schultern

Wie übe ich nächste Woche weiter?

jeden Tag Lösen mit „ruhig“,

dazu 3 × die halbe Minute

BEISPIEL

Mein Innere-Unruhe-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war deine innere Unruhe in den letzten Tagen insgesamt?			
2. Wie oft warst du angespannt, obwohl gerade gar nichts Besonderes los war?			
3. Wie schwer ist es dir gefallen, nach der Arbeit oder am Abend abzuschalten?			
4. Wie oft hast du schnell etwas gebraucht, um runterzukommen (z. B. Wein, Handy)?			
5. Wie sehr hat die Unruhe deinen Alltag, deinen Schlaf oder deine Laune belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

1 · Meine Frühwarnzeichen – am 1. Tag ausfüllen
Woran merkst du als Erstes, dass die Anspannung steigt? Nur deine eigenen Zeichen ankreuzen.

- ☐ Schultern hoch
- ☐ Kiefer fest
- ☐ Hände zur Faust
- ☐ Stirn in Falten
- ☐ Atem wird flach
- ☐ Zähne aufeinander

eigenes: _____

Wenn Entspannung unruhig macht: Das kennen viele, es geht meist vorbei. Augen offen lassen, kürzer üben, weitermachen.

Bei Schmerzen oder Verletzungen lässt du diese Muskelgruppe aus.

2 · Tag 1 bis 5: einmal am Tag üben

Vorher und nachher: Wie angespannt bin ich gerade? 0 = gar nicht · 10 = sehr stark.

Tag	**Stufe**	**Minuten**	**vorher** 0–10	**nachher** 0–10	**Notiz**
1	Anspannen und Lösen				
2	Anspannen und Lösen				
3	Anspannen und Lösen				
4	nur Lösen + Signalwort				
5	nur Lösen + Signalwort				

Mein Signalwort ab Tag 4 · leise beim Ausatmen denken

_____

3 · Tag 6 und 7: Schnellentspannung – 3 × am Tag, 20–30 Sekunden

Frühwarnzeichen bemerken → beim Ausatmen dein Signalwort → Schultern sinken lassen.

Tag	**Situation**	**Frühwarnzeichen**	**30 Sek. gemacht?**	**vorher → nachher** 0–10
6				
6				
6				
7				
7				
7				

4 · Tag 7: dein Rückblick

Wann habe ich es diese Woche am frühesten gemerkt?

_____

_____

Wie übe ich nächste Woche weiter?

_____

_____