

# Der UNIQA VitalCoach-Tipp:

**Mag. Edith Bierbaumer** ist Sportwissenschaftlerin, diplomierte Aerobictrainerin und Personal Wellnesstrainerin. Sie zeigt Ihnen Mentalübungen, die Sie jederzeit durchführen können: „Unter mentaler Fitness werden verschiedene Techniken verstanden, die dazu beitragen, Ihren Energiehaushalt zu stärken. Einige, wie etwa Yoga, sollten nur unter professioneller Anleitung erlernt werden. Doch es gibt drei Übungen, die Sie selbst ausprobieren können, ohne Angst zu haben, etwas falsch zu machen.“

## Topübung für die mentale Balance:

- Legen Sie sich entspannt auf den Rücken und rufen Sie sich eine Situation oder einen Ort ins Gedächtnis, wo Sie völlig entspannt waren. Das kann ein Strand oder ein spezieller Urlaubstag sein. Aktivieren Sie dabei alle Sinne: Versuchen Sie das Meer zu hören und zu riechen, den Sand zu fühlen und die Wellen zu sehen. Versinken Sie einige Minuten in diese Situation. Dann kommen Sie langsam in das Hier und Jetzt zurück, indem Sie sich recken, gähnen und langsam die Augen öffnen.
- Atemübung: Setzen Sie sich entspannt hin und legen Sie Ihre Hände auf den Bauch. Schließen Sie die Augen und atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein. Wichtig ist, dass Sie bis in den Bauchraum atmen. Ihre Hände dienen dabei als Überprüfung. Das Ausatmen kann durch Nase oder Mund erfolgen: Sie werden herausfinden, was Ihnen angenehmer ist.
- Muskelrelaxation nach Jacobsen: Auch bei dieser Übung wird die Liegeposition gewählt. Hier geht es darum, die großen Muskelgruppen nacheinander extrem anzuspannen und dann ganz abrupt locker zu lassen. Dadurch werden die Muskeln müde und eine Tiefenentspannung tritt ein. Die Methode ist gut geeignet, um Schlafstörungen zu bewältigen. Sie beginnen mit dem dominanten Arm, dann folgt der nicht-dominante Arm, die Nackenmuskeln, die Gesichtsmuskeln, die Rumpfmuskulatur und anschließend beide Beine. Die Anspannung wird jedes Mal für ein paar Sekunden gehalten. Auch hier sollten Sie nach der Übung langsam in das Hier und Jetzt zurückkehren.

