

# Chill mal!

Entspannung zu finden ist für ADHS-ler häufig leichter gesagt als getan. Die Gedanken springen hin und her und wenn der Körper zur Ruhe kommt, wird's schnell langweilig. Im Folgenden findest Du ein paar Vorschläge, wie Du Körper und Geist in den Snooze-Modus versetzt. Welche davon bei Dir funktionieren, musst Du einfach ausprobieren.



## Hörbuch

Bei der Auswahl mehr auf die beruhigende Wirkung der Stimme als auf eine spannende Geschichte achten.

## Spaziergang

Entfliehe der Hektik des Alltags bei einem Spaziergang durch die Natur.

## Musik hören

Am besten mit Kopfhörern. Wer sich ganz auf die Musik konzentriert, vergisst schnell das chaotische Drumherum.

## Tagebuch führen

Schmeiß die vielen Gedanken aus Deinem Kopf, indem Du sie aufschreibst.

## Alleine sein

Aufs Bett legen und Löcher in die Luft gucken – kann klappen, muss aber nicht.

## Yoga

Die Kombination aus Atemübungen und körperlicher Aktivität kann wahre Wunder wirken.

## Ausdauersport

Sich einmal voll auszupeinern bringt den Körper auf 180 und den Geist auf 0.

## Salzgrotte oder Sauna

Kostet zwar Zeit und Geld, ist aber für viele Erwachsene mit ADHS die perfekte Entspannung. Vielleicht ja auch für Dich?

## Autogenes Training

Benötigt ein bisschen Übung und sorgt für eine ganzheitliche Entspannung. Tipps und Übungsanleitungen findest Du ziemlich zügig im Netz.

## Heißes Bad

Ein heißes Bad entspannt die Muskulatur und fördert die Durchblutung. Super im Anschluss an Ausdauer- oder Kraftsport.

## Atemübungen

Tief einatmen, langsam ausatmen – so beruhigst Du Körper und Geist.

## Handy aus

Für viele Jugendliche undenkbar. Doch die ständige Erreichbarkeit gehört heute zu den größten Stressfaktoren. Abschalten – auch wenn's nur für 10 Minuten ist!

## Boxsack kaufen

Auch Aggressionen müssen irgendwo hin. Bevor Du sie an anderen auslässt, häng Dir lieber einen Boxsack auf.

## Termin für

## eigene Entspannung

Wer ständig keine Zeit hat, muss die Entspannung vielleicht genauso behandeln wie alles andere: als Termin – als Termin mit sich selbst.

# Yoga

## Die Kraft von Sport und Entspannung

Yoga ist eine super Möglichkeiten, Körper und Geist in Einklang zu bringen und sich gleichzeitig fit zu halten. Wenn Du Yoga selbst ausprobieren möchtest, brauchst Du nicht mehr als ein bisschen Zeit, ein ruhiges Plätzchen drinnen oder draußen und bequeme Klamotten. Im Folgenden findest Du ein paar Übungen, welche Dir den Einstieg in Yoga erleichtern.

Dazu zwei wichtige Hinweise:

- 1.** Der Kerngedanke von Yoga ist, sich Körper und Geist bewusst zu machen. Das geht natürlich nur in einer entspannten Atmosphäre. Wenn Du Yoga machst, lass also alles andere stehen und liegen und blende alles um dich herum aus, zum Beispiel Smartphone, Computer oder Fernseher.
- 2.** Es gibt jede Menge Yoga-Figuren und -Übungen. Viele davon sehen gar nicht so schwierig aus, sind aber doch etwas kompliziert. Bevor Du neue Übungen ausprobierst, empfehlen wir Dir, Dich etwas in die Materie einzulesen. Eine gute Anlaufstelle dafür ist die Website [www.asanayoga.de](http://www.asanayoga.de).



### Was Yoga bewirken kann

- **Erhöhte Konzentration**
- **Mehr Geduld und Entspannung im Alltag**
- **Stärkeres Selbstvertrauen**
- **Körperliche Fitness, Flexibilität und Gesundheit**
- **Angeregte Kreativität**

Bei den folgenden Yoga-Figuren handelt es sich um Übungen für Einsteiger. Sie sind leicht zu lernen, entspannend oder erfrischend. Probier's aus!

### Yoga-Übungen

Ein- oder zweimal täglich

15 bis 20 Minuten

2 bis 10 Wiederholungen pro Übung

3 bis 5 Atemzüge  
pro Wiederholung

# Yoga Übungen

## Der Löwe

Beginne im Fersensitz mit einer aufrechten Haltung. Atme tief ein und aus, um Dich zu beruhigen. Wenn Du Dich geerdet fühlst, lehne Dich etwas nach vorne, lege den Kopf leicht in den Nacken und die Hände vor Dich auf den Boden. Richte Deinen Blick nach oben, reiße Augen und Mund weit auf und brülle beim Ausatmen wie ein Löwe. Gehe danach in den Fersensitz zurück und wiederhole die Übung ein paar Mal.

## Das kann der Löwe

- **stimuliert die Kiefermuskeln**
- **lässt angestaute Energien raus**
- **macht den Kopf frei**



# Yoga Übungen

## Der herabschauende Hund

Beim herabschauenden Hund bildest Du mit Deinem Körper und dem Boden ein Dreieck. Den richtigen Winkel findest Du, indem Du den Rücken gerade hältst, die Beine durchstreckst und Deine Fersen nur ein kleines bisschen vom Boden abhebst. Achte darauf, dass Deine Oberarme und Ohren auf gleicher Höhe sind und die Dehnung nach oben/hinten zeigt.

## Das kann der Hund

- **beruhigt das Gehirn/den Geist**
- **verleiht dem Körper einen Energieschub**



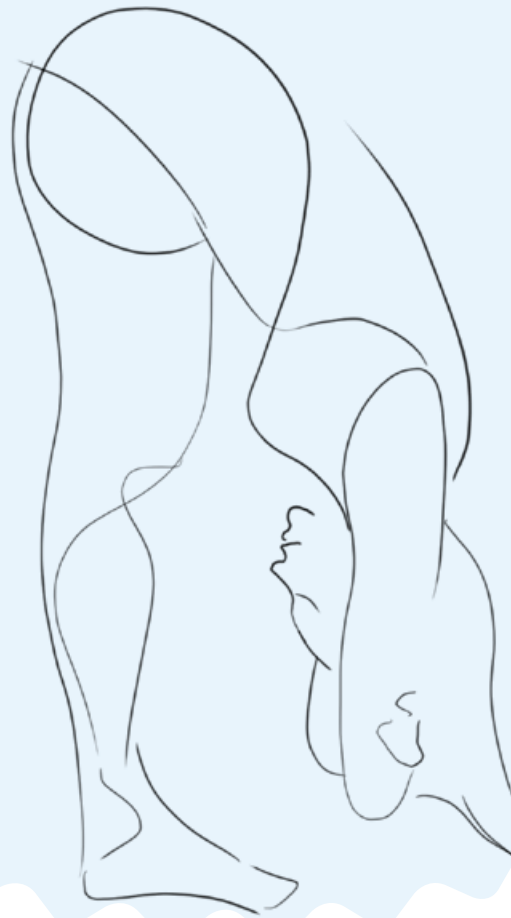
# Yoga Übungen

## Stehende Vorwärtsbeuge

Die stehende Vorwärtsbeuge ist eine klassische Position, um den Körper etwas in Wallung zu bringen. Dabei lässt Du Deinen Oberkörper, Nacken und Kopf bei gestreckten Beinen nach unten baumeln (Anfänger sollten die Knie leicht anwinkeln). Deine Hände kannst Du entweder auf dem Boden ablegen oder um den Kopf legen. Die Dehnung findet in den hinteren Oberschenkeln statt.

## Das kann die Vorwärtsbeuge

- **gibt dem Körper einen Sauerstoff-Boost**
- **beruhigt Geist und Nerven**
- **senkt den Blut(hoch)druck**



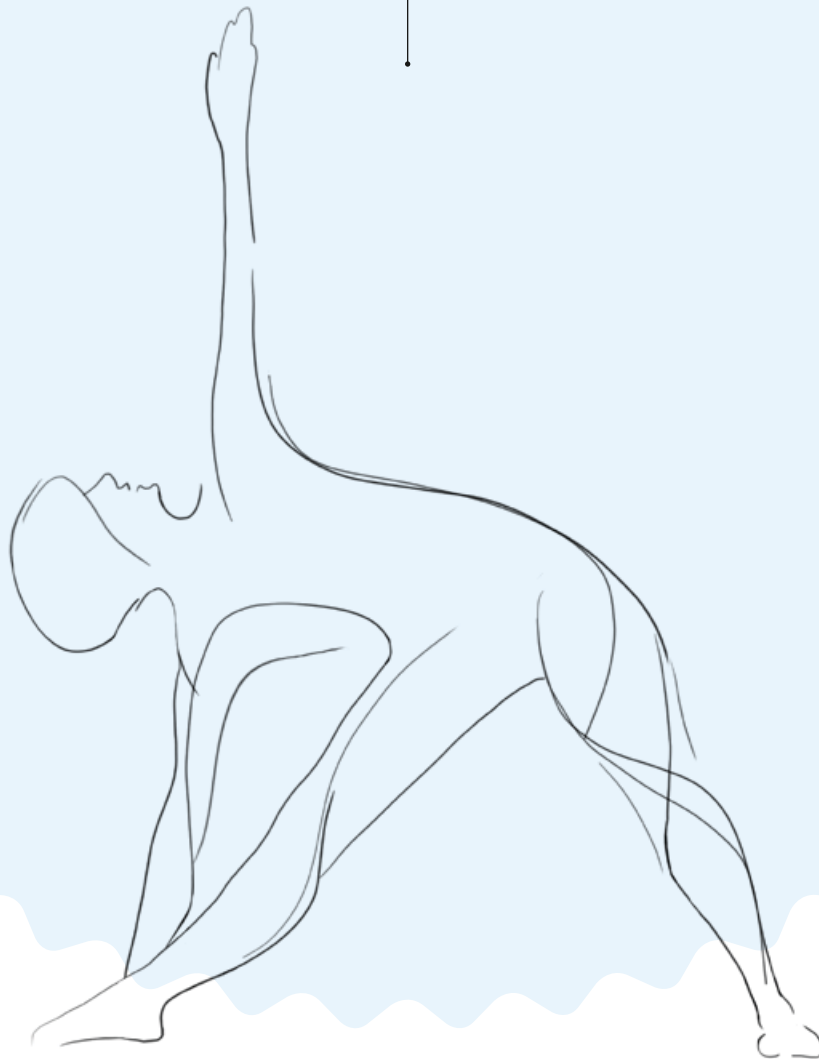
# Yoga Übungen

## Das Dreieck

Beim Dreieck stehst Du mit gestreckten Beinen, wobei sich die Fersen auf einer Linie befinden. Dein vorderer Arm hängt nach unten, den hinteren Arm streckst Du gerade nach oben. Den Oberkörper beugst Du in Richtung des vorderen Beins, bis er maximal parallel zum Boden ist. Über die Stellung des Hinterns kannst Du ein Hohlkreuz vermeiden. Der Kopf bildet eine gerade Verlängerung des Körpers, der Blick richtet sich auf die nach oben gestreckte Hand.

## Das kann das Dreieck

- **erhöht Deine Vitalität**
- **steigert die Flexibilität**
- **sorgt für ein geerdetes Gefühl und Entspannung**



# Yoga Übungen

## Die Kobra

Um eine Kobra zu immitieren, legst Du Dich zuerst flach auf den Bauch. Mit gestreckten Armen drückst Du danach Deinen Oberkörper vom Boden weg. Achte darauf, dass Deine Schultern unten bleiben, damit sich Deine Brust öffnen kann. Das Becken kannst du leicht anheben, deine Pomuskeln entspannen. Deinen Kopf legst Du leicht in den Nacken – aber pass auf, dass Du den Halsbereich nicht überdehnst.

## Das kann die Kobra

- **stärkt die Konzentrationsfähigkeit**
- **reduziert Stress**
- **stärkt Rücken-, Bauch- und Schultermuskulatur**

