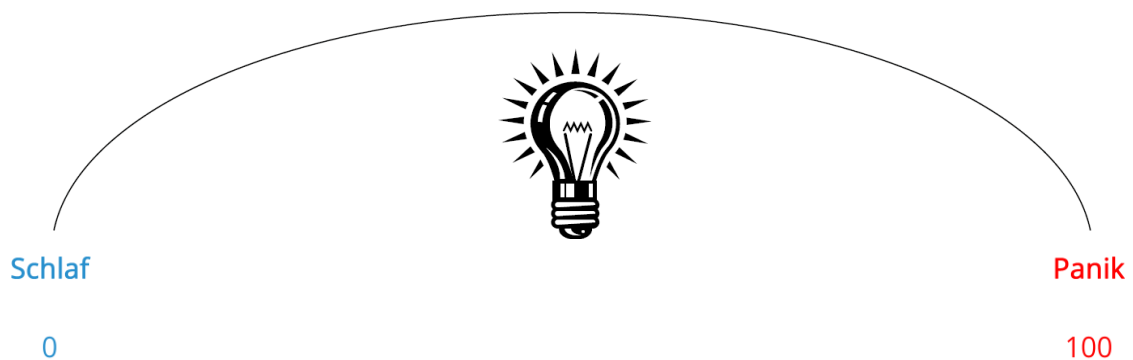




STUFE 2: Mit Aktivierung und Entspannung ins Flow-Feeling

Aktivierung und Entspannung auf Kommando

Mit **Aktivierungstechniken** und **Entspannungsmaßnahmen** können wir unseren **Erregungsgrad** gezielt beeinflussen und unser optimales Spannungsniveau, unseren optimalen Leistungszustand, erreichen. Wähle hier die für dich passenden Techniken aus und kreuze sie an.



Aktivierung (Activate)

- Musik (.....)
- Düfte (.....)
- Farben (.....)
- Atemaktivierung
- Aktivierungsbild (.....)
- Selbstgespräch: Anfeuern (.....)
- Eigene Methoden:*

Entspannung (Relax)

- Musik (.....)
- Düfte (.....)
- Farben (.....)
- Atementspannung
- Ruhebild (.....)
- Selbstgespräch: Ruhe (.....)
- Eigene Methoden:*

Hast du bereits eigene Lieblingsmethoden für deine Aktivierung gefunden? Schreibe sie hier auf. Es ist völlig egal, auf welche Weise du dich aktivierst – Hauptsache, es wirkt!

Wichtig: MentalTRAINING... so etwas muss man trainieren, z. B. abends zum Einschlafen die Entspannungsmethoden, morgens zum Aufstehen die Aktivierungsverfahren