

Lassen Sie die Gedanken einfach vorbeiziehen... Obwohl Sie sich bemühen, gelingt Ihnen das nie?

Dann liegt Ihnen die klassische Meditation wohl weniger. Aber wie wäre es mit BreathWalking?

Exklusiv für VITAL hat die Diplom-Psychologin Henrietta Schermall* einen Test entwickelt, der individuell zeigt, was optimal entspannt

Ruhe finden – die beste Methode für jeden Typ

SO GEHT'S: Kreuzen Sie bei allen Fragen eine Antwort an. Dann addieren Sie die Kreuze für jeden Buchstaben. Die meisten Nennungen entsprechen Ihrem Spannungstyp A, B, C oder D. Liegen zwei oder drei Buchstaben gleichauf, sind Sie ein Mischtyp, der auf unterschiedliche Art gleich gut relaxt

TYP A „Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann“ – dieses Zitat des französischen Schriftstellers Francis Picabia könnte auch von Ihnen stammen. Sie sind Herrin über Ihre Gedanken und vertiefen sich gern in interessante Themen. Sie erfassen die Welt überwiegend mit den Augen, sicher fällt es Ihnen nicht schwer, innere Bilder vor Ihrem geistigen Auge entstehen zu lassen. Falls Sie nicht sowieso schon mal meditative Entspannungstechniken ausprobiert haben, finden Sie schnell Zugang zur klassischen Meditation. Denn Sie halten gedankliche Leere aus und besitzen die Stärke, sich auf sich selbst zu fokussieren. Schweigetage im Kloster könnten Sie um neue Erfahrungen bereichern.

TYP B „Die Musik ist die Stenografie des Gefühls“, besagt ein Zitat von Leo Tolstoi. Und Sie lieben sie! Lauschend malen Sie sich Geschichten aus, die Sie leicht vor Ihrem inneren Auge projizieren können. Zu klassischer Musik oder einer Entspannungs-CD machen Sie es sich gemütlich und geben sich den Tönen hin. Um noch tiefer in die Entspannung zu gleiten, wären Fantasiereisen für Sie ideal. Dabei leitet Sie ein Therapeut über eine bis ins Unterbewusstsein dringende Sprache an, sich innere Orte der Entspannung zu gestalten. An diese Orte können Sie dann im hektischen Alltag immer wieder gedanklich zurückkehren. Fantasiereisen erscheinen auch auf CD, einen Tipp finden Sie auf Seite 35 dieses Extras.

TEST

1 Ich entspanne mich am liebsten draußen in der Natur.

- Ja, stimmt **D**
- Trifft manchmal zu **A**
- Trifft kaum zu **C**
- Nein, trifft gar nicht zu **B**

2 Entspannung bedeutet für mich Reduzierung auf das Wesentliche.

- Ja, stimmt **A**
- Trifft etwas zu **C**
- Trifft kaum zu **B**
- Nein, trifft gar nicht zu **D**

3 Wenn ich an das Meer denke,

- sehe ich es vor mir **A**
- spüre ich das Wasser und vielleicht den Wind auf meiner Haut **C, D**
- höre ich die Wellen rauschen **B**

4 Ich gebe mich gern Tagträumen hin.

- Ja, stimmt **A**
- Trifft etwas zu **B**
- Trifft kaum zu **C**
- Nein, trifft gar nicht zu **D**

5 Bei Stress bin ich sofort von Kopf bis Fuß verspannt.

- Ja, stimmt **D**
- Trifft etwas zu **C**
- Trifft kaum zu **A**
- Nein, trifft gar nicht zu **B**

6 Entschleunigen bedeutet für mich, zur Ruhe zu kommen.

- Ja, stimmt **A**
- Trifft etwas zu **B**
- Trifft kaum zu **C**
- Nein, trifft gar nicht zu **D**

7 Ruhig zu sitzen, strengt mich beim Entspannen besonders an.

- Ja, stimmt **D**
- Trifft etwas zu **C**
- Trifft kaum zu **B**
- Nein, trifft gar nicht zu **A**

8 Wenn ich mich körperlich nicht bewege, bekomme ich schlechte Laune.

- Ja, stimmt **D**
- Trifft etwas zu **C**
- Trifft kaum zu **B**
- Nein, trifft gar nicht zu **A**

9 Ich bin froh, wenn ich mich beim Entspannen über eine längere Zeit nicht konzentrieren muss.

- Ja, stimmt **D**
- Trifft etwas zu **C**
- Trifft kaum zu **B**
- Nein, trifft gar nicht zu **A**

10 Beim Entspannen habe ich das Bedürfnis, mich zu strecken und zu dehnen.

- Ja, stimmt **C**
- Trifft etwas zu **D**
- Trifft kaum zu **B**
- Nein, trifft gar nicht zu **A**

TYP C „Arbeite, als ob du das Geld nicht brauchst, liebe, als wärst du noch nie verletzt worden, und tanze, als ob niemand zusieht.“

Damit spricht Ihnen Mark Twain bestimmt aus dem Herzen. Sie gehen das Leben offen und aktiv an und wirken sehr liebenswert. Die Welt um Sie herum nehmen Sie eher kinästhetisch wahr, das heißt, dass Sie viele Dinge zuerst „erfühlen“, bevor Sie sie durchdenken. Ihr wahres Zuhause ist eben Ihr Körper: Sie bewegen sich gern und sind neugierig auf neue körperliche Erfahrungen – aber bitte nicht zu anstrengend, denn für Sie gehören Entspannung und Genuss zusammen. Alle sanften Yoga-Arten wie Relax-Yoga empfinden Sie als Offenbarung, und jede Art von Bewegung zu Musik beflügelt Ihre Lebenssinne von Neuem.

* Henrietta Schermall ist Diplom-Psychologin und Expertin für Persönlichkeitsentwicklung (www.art-of-balance.com)

TYP D „Geh bis an deine Grenze. Und dann tu den nächsten Schritt.“

Das Motto vieler großer Bergsteiger würden Sie glatt unterschreiben. Sie haben schon viel erreicht, weil Sie ein Powertyp sind, sehr aktiv und erst glücklich, wenn Sie Ihren Körper intensiv spüren. Zitternde Beine nach einer langen Wanderung, ein vom Wind geröteter Teint – dann entspannen Sie sich umso besser. Denn nur wenn Ihr Körper tüchtig gefordert wurde, werden Ihre Muskeln und die Seele butterweich. Eine heiße Dusche nach dem Sport fördert Ihre Entspannung klassisch und gut. Lust auf was Neues? Mit einer alternativen Joggingform, dem BreathWalk, entspannen Sie vielleicht noch tiefer: Während des Laufens werden die Gedanken bewusst zur Ruhe gebracht. Dazu ein Buchtipps auf Seite 35 dieses Extras.