

Übung im Alltag

Warum soll ich zuhause weitertrainieren?

Ein wesentlicher Bestandteil für den Trainingserfolg ist das regelmäßige Üben im Alltag. Nur durch die Anwendung der Übungen im Alltag können sich die positiven Effekte des Biofeedback-Trainings auch im Alltag zeigen!

Natürlich ist es nicht immer leicht, sich im Alltag Auszeiten für Entspannungspausen zu nehmen. Deshalb wollen wir im Biofeedback-Training herausfinden, welche Methode bei Ihnen persönlich am besten und schnellsten funktioniert und genau diese Methode trainieren. Ihre persönlich erfolgreichste Strategie wenden Sie dann im Alltag an.

Wann und wie oft soll ich trainieren?

Für die Übung im Alltag nehmen Sie sich am besten täglich 2x ein paar Minuten Zeit!

- zum Vorbeugen, wann immer Sie einmal ein paar Minuten Zeit haben.
- vor schwierigen Situationen, um sich optimal darauf vorzubereiten.
- nach schwierigen Situationen, um sich schnellstmöglich davon zu erholen.

Hier ein paar Anregungen für Momente, die sich gut anbieten

- Morgens nach dem Aufwachen
- Sobald die Kinder aus dem Haus sind, nach dem Abräumen des Frühstückstischs
- Auf dem Weg zur Arbeit/von der Arbeit in öffentlichen Verkehrsmitteln
- Im Auto, bevor Sie den Motor starten (nicht während der Autofahrt)
- Im Auto, als Beifahrer (nicht, wenn Sie selbst fahren)
- Im Auto, am Parkplatz bevor Sie aussteigen
- In der Kaffee-/Mittags-/Rauchpause
- Während der Computer hochfährt/ein Update macht/ein Programm installiert
- Auf der Toilette
- Beim Tanken
- Nach einem anstrengenden Telefonat
- Während einer Sitzung, wenn Ihre eigene Mitarbeit nicht notwendig ist
- Vor einem Vortrag, während vielleicht gerade ein anderer spricht
- In der Warteschlange auf einem Amt/in einem Geschäft
- Während man vor Kindergarten/Schule auf die Kinder wartet
- Während man darauf wartet, dass das Essen fertiggekocht ist
- Beim Check-In am Flughafen
- Abends vorm Schlafengehen

Tipp 1: Suchen Sie sich drei Situationen aus der oberen Liste aus und versuchen Sie genau in diesen Situationen immer die Übung zu machen!

Tipp 2: Speichern Sie sich im Handy 2x täglich eine Erinnerung ein, welche Sie an die Übung erinnert!

Tipp 3: Kleben Sie sich Notizzettel an Orte, wo Sie ca. 2x täglich vorbeikommen und machen Sie die Übung, sobald Sie die Notiz sehen!