

FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

Bewegung & Konzentration

mit OStR Sébastien Schmitt • nach aktuellem wissenschaftlichem Stand

Ein sportlich-mentaler Kompass: richtig aufwärmen, Kraft für jeden Tag, Laufen mit Spaß und Techniken für Ruhe und Fokus – vor dem Wettkampf genauso wie vor der Prüfung oder Präsentation.



1

Aufwärmen

Körper und Kopf vorbereiten, RAMP-Modell, Dehnen nach aktuellem Stand

S. 2–4



2

Kraft

5-Minuten-Snack für jeden Tag und ein ausführliches Workout

S. 5–6



3

Laufen

Pulsbereiche, Sprechtest und ein Laufplan mit Einheiten unter 30 Minuten

S. 7–8



4

Konzentration & Entspannung

Achtsamkeit, Atmung, Fantasiereise, Muskelentspannung, Autogenes Training

S. 9–12

DEIN KOMPASS AUF EINEN BLICK



Aufwärmen

Körper und Kopf, in drei Stufen nach oben (RAMP).



Kraft

Lieber täglich 5 Minuten als einmal im Monat zwei Stunden.



Laufen

Meistens locker, selten richtig schnell (80/20).



Atmen

Langes Ausatmen beruhigt, überall und unauffällig.



Entspannen

Ist trainierbar: regelmäßig üben, dann klappt es auf Knopfdruck.



Alles digital



Skript als PDF zum Lesen und Speichern



Autogenes Training zum Mitmachen



Podcast: alle Themen in rund 22 Minuten

Quellen und Hinweise auf S. 13

Warum überhaupt aufwärmen?

Merke: Aufwärmen bereitet Körper **und** Kopf vor. Steigt die Muskeltemperatur um 1 °C, laufen Stoffwechsel und Nervenimpulse um rund 10 % schneller ab. Gleichzeitig schaltest du vom Alltag ab und bringst dich mental auf dein Top-Niveau für Training oder Wettkampf.

🏃 Muskeln, Sehnen & Bänder

wärmer, elastischer und besser durchblutet – Zerrungen werden unwahrscheinlicher.

❤ Herz & Kreislauf

Puls und Atmung steigen, die Muskeln bekommen mehr Sauerstoff.

👁 Sinne

Augen, Gleichgewicht und Körpergefühl arbeiten genauer.

⚡ Nervensystem

Signale zum Muskel laufen schneller: bessere Reaktion und Koordination.

🦴 Gelenke

mehr Gelenkschmiere, der Knorpel federt Belastungen besser ab.

🧠 Kopf

abschalten, fokussieren, die richtige Spannung finden: weder zu nervös noch zu schlapp (unten).

Der Kopf wärmt mit auf

Aufwärmen ist die Brücke vom Alltag – Schule, Job, Handy, Stress – zur Leistung. Erst wenn auch der Kopf angekommen ist, kannst du im Hauptteil oder im Wettkampf zeigen, was du drauf hast.

🎯 Finde deine richtige Spannung

📶 Zu schlapp, müde?

Hochfahren: zügigeres Tempo, kurze Antritte, motivierende Musik, laute Anfeuerung („Los geht's!“).

✅ Genau richtig

Wach, konzentriert, voller Vorfreude, aber nicht verkrampft. Hier bringst du deine beste Leistung.

⚡ Zu nervös, hibbelig?

Runterfahren: lang ausatmen (S. 10), vertraute, ruhige Übungen, Blick auf den eigenen Körper.

📵 Abschalten

Handy weg, bewusst ankommen. Partnerübungen und Lachen lösen Anspannung.

🔄 Routine

Ein fester Ablauf vor jedem Training oder Wettkampf gibt Sicherheit.

🎯 Fokus

Ein Ziel für heute setzen: „Heute achte ich auf ...“

🎵 Musik & Bilder

Selbst gewählte Musik hebt Stimmung und Leistung. Abläufe im Kopf durchspielen.

📈 Das RAMP-Modell: drei Stufen nach oben

nach Ian Jeffreys

Die klassische Dreiteilung (allgemein – mobilisieren – speziell) heißt heute meist **RAMP**. Die Intensität steigt wie eine Rampe bis zur Wettkampfbelastung.



🕒 **Wie lange?** Meist 10–20 Minuten. Länger bei Kälte, früh am Tag, wenn du wenig trainiert bist oder danach Vollgas kommt.

🕒 **Wann?** Möglichst direkt vor der Belastung. Nach mehr als 10–15 Minuten Pause kühlt der Körper wieder ab – warm anziehen!

Mobilisieren & Dehnen: was heute gilt

Methode	So geht's · das weiß man heute	Im Aufwärmen?
Dynamisch mobilisieren	Arm- und Beinschwünge, Ausfallschritt mit Rumpfdrehung, Inchworm: kontrolliert durch die volle Bewegungsweite, 10–15 Wiederholungen.	erste Wahl
CR-Methode (PNF)	5–7 s anspannen (z. B. Tennisball vor der Brust zusammendrücken), lösen, sofort in die Dehnung. Du kommst weiter, vor allem weil dein Nervensystem die Dehnung besser toleriert, weniger weil der Muskel „abschaltet“.	ja, kurz 2–3 Durchgänge pro Muskel
Statisch dehnen	Position ruhig halten. Bis ca. 60 s pro Muskel insgesamt, eingebettet in ein dynamisches Aufwärmen, schadet kaum. Lange Haltezeiten direkt vor Sprint, Sprung oder Maximalkraft besser vermeiden.	kurz okay sonst nach dem Sport
Faszienrolle	30–60 s pro Bereich langsam rollen. Macht kurzfristig beweglicher, ohne Kraft oder Schnelligkeit zu kosten.	optional
Krafttraining mit voller Bewegungsweite	Tiefe Kniebeugen, weite Ausfallschritte: verbessern die Beweglichkeit auf Dauer ähnlich gut wie Dehnen – und machen nebenbei stark.	langfristig

Aufwärmen in der Praxis

So setzt du RAMP in deinem Sport um – und ein Programm, das du überall ohne Geräte machen kannst.

📈 RAMP für deinen Sport

	🏋️ Gym / Kraft	⚽ Teamsport	🏃 Laufen
R • Anheben	3–5 Min. locker Rad oder Rudern, alternativ Hampelmänner und Kniebeugen ohne Gewicht	Einlaufen, Lauf-ABC, Fang- und Passspiele	5–10 Min. sehr locker traben
A•M • Aktivieren & Mobilisieren	dynamische Mobilisation für die Gelenke des Tages, Aktivierung z. B. mit Hüftbrücke oder Miniband	dynamisch mobilisieren, Kniebeugen, Ausfallschritte, Sprünge mit sauberer Landung (wie im FIFA 11+)	Beinpendel, Hüft- und Fußkreisen, Skippings, Anfersen
P • Leistungs-bereit machen	2–3 Aufwärmätze der ersten Übung, steigend (z. B. 50 – 70 – 85 % des Arbeitsgewichts, immer weniger Wdh.)	Antritte, Richtungswechsel, Sprünge, Schüsse oder Aufschläge im Spieltempo	3–4 Steigerungsläufe à 60–80 m vor schnellen Einheiten. Vor lockerem Dauerlauf genügt langsames Loslaufen.

🕒 **Faktencheck:** Dehnen schützt nicht zuverlässig vor Verletzungen und beschleunigt auch die Erholung nicht – so ein internationaler Expertenkonsens (2025). Was nachweislich schützt, ist ein vollständiges Aufwärmprogramm: Im Fußball senkt z. B. das „FIFA 11+“ die Zahl der Verletzungen um rund ein Drittel. Wer beweglicher werden will, dehnt regelmäßig – am besten nach dem Training oder als eigene kleine Einheit.

🕒 Dein 10-Minuten-Aufwärmprogramm – ohne Geräte

R ca. 4 Min.	A•M ca. 4 Min.	P ca. 2 Min.
• 2 Min. locker traben oder auf der Stelle laufen • 30 Hampelmänner • 20 Kniebeugen ohne Gewicht	• je 10× Armkreisen vor und zurück • je 10× Beinpendeln vor/zurück und seitlich • je 5× Ausfallschritt mit Rumpfdrehung • 5× Inchworm: aus dem Stand mit den Händen in den Liegestütz laufen und zurück • 10× Hüftbrücke	• 3 × 10 s Skippings, jedes Mal schneller • 5 Stretksprünge • oder 2–3 Steigerungsläufe

Danach direkt in Training, Spiel oder Wettkampf starten. Für Kraft- oder Lafeinheiten den P-Teil durch die Aufwärmätze bzw. Steigerungsläufe aus der Tabelle oben ersetzen.

DIE KURZE VARIANTE

Der 5-Minuten-Kraft-Snack

Kurz, ohne Geräte, am besten jeden Tag: nach dem Aufstehen, in einer Lern- oder Arbeitspause oder vor dem Duschen. Fünf Übungen treffen alle großen Muskelgruppen.



45 s Übung · 15 s Wechsel · 5 Übungen = 5 Minuten.

Mehr Zeit? Eine zweite Runde dranhängen.

Übung	So geht's	leichter · schwerer
1 Kniebeugen Beine, Po	Füße hüftbreit, Po nach hinten unten, Brust bleibt aufrecht, Knie zeigen über die Zehen.	– auf einen Stuhl setzen und aufstehen + 3 s langsam runter oder Sprung
2 Liegestütz Brust, Schultern, Arme	Hände etwas breiter als die Schultern, der Körper bleibt eine gerade Linie.	– Hände auf Tisch oder Bank + Füße erhöht
3 Ausfallschritte rückwärts Beine, Po, Gleichgewicht	Im Wechsel einen großen Schritt zurück, hinteres Knie Richtung Boden, Oberkörper aufrecht.	– an der Wand festhalten + langsam oder mit Rucksack
4 Unterarmstütz Rumpf	Ellbogen unter den Schultern, Bauch und Po fest, der Po hängt nicht durch.	– auf den Knien + abwechselnd ein Bein heben
5 Schwimmer Rücken, hintere Schultern	Bauchlage, Blick zum Boden, Arme und Beine leicht anheben und wie beim Kraulen bewegen.	– nur die Arme + länger oben halten

🧪 Das sagt die Forschung

🔥 **Anstrengung zählt mehr als Dauer.** Hör erst auf, wenn höchstens noch 1–3 saubere Wiederholungen gingen. Dann bringt schon ein Satz pro Übung Kraftzuwachs.

🌐 **Die Empfehlung der WHO:** Muskelkräftigung für Jugendliche an mindestens 3 Tagen pro Woche, für Erwachsene an mindestens 2.

🔄 **Oft schlägt lang.** „Exercise Snacks“ von wenigen Minuten verbessern nachweislich die Fitness und sind für die Kraft vielversprechend. Vor allem: Man bleibt eher dran.

↗ **Steigern statt stagnieren:** Wird eine Übung leicht, nimm die schwerere Variante. Die Muskeln brauchen immer wieder einen neuen Reiz.

📅 Snack-Tracker: ein Kreuz pro Tag

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Woche 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Woche 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Woche 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

DIE LANGE VARIANTE

Das ausführliche Workout: 20–30 Minuten

Für Tage mit mehr Zeit, 2–3-mal pro Woche zusätzlich zum Snack. Warm-up plus eins der drei Workouts, nur Matte nötig. Technik vor Tempo: lieber sauber als schnell.

🔥 Immer zuerst: Warm-up (Raise & Mobilise)

ca. 4 Min. · moderates Tempo

30× Kniehebelauf am Platz

20× Hampelmann

10× Kniebeuge

je 10× Vierfüßler-Beinheben

10× Hüftbrücke

je 10× Armkreisen vor/zurück

A · Rumpf-Zirkel 5 Runden · ca. 12 Min.

Pro Training 1 Kreuz: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

5× Beinheben	Rückenlage, gestreckte Beine bis knapp über den Boden senken, unterer Rücken bleibt am Boden
5× Crunches	Rückenlage, Beine angewinkelt, mit den Händen die Knie berühren
5× Sprawls	wie ein Burpee, aber ohne Liegestütz: in den Stütz und zurück
20× Kniehebelauf	am Platz, Knie bis auf Hüfthöhe
60 s Pause	dann die nächste Runde

B · Beine & Po 4 Runden · ca. 10 Min.

Pro Training 1 Kreuz: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

10× Crunches	wie in Workout A
je 5× Hüftbrücke einbeinig	Hüfte oben halten, ein Bein gestreckt heben und senken, Seite wechseln
10× Ausfallschritte	abwechselnd links/rechts, Hände stützen auf dem Oberschenkel
60 s Pause	dann die nächste Runde

C · Leiter auf Zeit ca. 12–15 Min. · Vollgas

Zeit stoppen, nächstes Mal schlagen

Runde 1: je 10× Runde 2: je 25× Runde 3: je 10×

Burpees	Liegestütz, Füße zu den Händen springen, Strecksprung
Mountain Climbers	im Liegestütz abwechselnd die Füße zu den Händen ziehen
Squat Jumps	aus der Kniebeuge kraftvoll beidbeinig nach oben springen
Finisher: 25×	Spiderman-Liegestütz: Knie zum Ellbogen (leichter: auf den Knien)

Meine Zeit: _____

✳️ **Danach Cool-down:** 3–5 Min. locker gehen oder traben. Wer beweglicher werden will, dehnt jetzt die großen Muskeln (Oberschenkel, Waden, Brust, Rücken) – für die Erholung ist das nicht nötig.

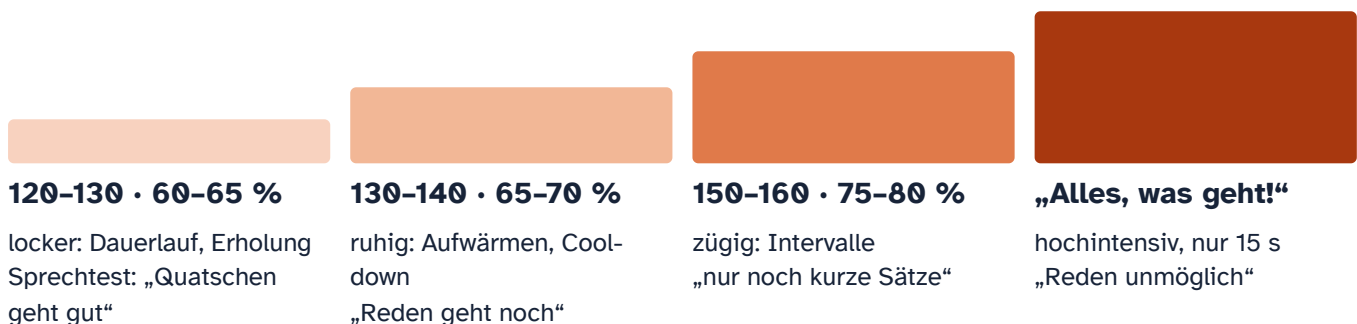
⚡ **Bonus draußen:** 2 × 100 m Sprint mit voller Erholung dazwischen.

Langsam laufen, lange Freude

„Lieber langsamer laufen – und dafür das Gefühl haben: **Wow, ich kann ja laufen!**“

Viele finden Laufen ätzend, weil sie zu schnell loslaufen. Eine halbe Stunde Vollgas hält niemand durch. **20–30 Minuten in ruhigem Tempo reichen völlig.** Das ist keine Schummelei, sondern Methode: Auch Spitzenläufer trainieren rund **80 % locker** und nur etwa 20 % intensiv.

♥ **Deine Pulsbereiche** · in % deiner maximalen Herzfrequenz (HFmax), Beispielwerte für 18-Jährige



Schätzung: $HF_{max} \approx 208 - 0,7 \times \text{Alter}$, mit 18 Jahren also etwa 195, mit 40 etwa 180, mit 60 etwa 166. Die alte Formel „ $220 - \text{Alter}$ “ ist ungenauer, und Abweichungen von ± 10 Schlägen sind normal. Darum ist der **Sprechtest** oft der bessere Kompass.

🕒 Puls messen

Zwei Finger an die Innenseite des Handgelenks (Daumenseite) oder seitlich an den Hals. **15 Sekunden zählen, mal 4.** Mit Pulsuhr kannst du später aufs Zählen verzichten. **Aber Vorsicht:** Die optische Messung am Handgelenk kann – gerade bei Intervallen – sehr ungenau sein. Prüf deshalb eine Zeit lang beides: Uhr und Handmessung (genauer misst ein Brustgurt).

📄 Begriffe im Laufplan

hochintensiv = so schnell du kannst, bis fast an deine Grenze.
locker-langsam = ganz langsam weiterlaufen, aber **nicht** gehen.
SBE = Subjektives Belastungsempfinden: Wie anstrengend fühlt sich das Training **während (O)** und **nach (X)** an? 1 = ganz leicht ... 7 = extrem schwer (Skala S. 8).

💡 Lauftipps

🔄 **Atemrhythmus beobachten:** Wie viele Schritte pro Ein- und Ausatmen (2er-, 3er-, 4er-Rhythmus)? So lernst du dein Tempo einzuschätzen.

🍴 **Seitenstechen vorbeugen:** 2 Stunden vorher keine große Mahlzeit und keine süßen Getränke. Mit besserer Fitness wird es seltener.

🌿 **Locker bleiben:** Schultern und Hände entspannt, gerader Armschwung, aufrechte Haltung.

👉 **Wenn es sticht:** Tempo raus, tief und lange ausatmen, mit der Hand auf die Stelle drücken und den Oberkörper leicht nach vorn beugen.

Dein Laufplan: 5 Einheiten unter 30 Minuten

Von Einheit zu Einheit werden die Pausen kürzer. Zwischen zwei harten Einheiten:

Ruhetag oder lockerer Dauerlauf. Pulswerte: Beispiel für ca. 18-Jährige, deine eigenen Werte siehe S. 7.

ruhig zügig Vollgas

SBE-Skala

O = während · X = danach

1 ganz leicht	2 leicht	3 locker	4 mittel	5 anstrengend	6 sehr schwer	7 extrem schwer
------------------	-------------	-------------	-------------	------------------	------------------	--------------------

Regenerationslauf Dauerlauf · 25–30 Min.

Datum: _____



durchgehend sehr locker · Puls 120–130

Ziel: Erholung und Grundlagenausdauer (GA1)

SBE O/X (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Training 1 Extensives Intervalltraining · 27 Min.

Datum: _____



Aufwärmen 3 × 3 Min.
Puls 130–140

Hauptteil 3 × 3 Min.
Puls 150–160

Cool-down 3 × 3 Min.
Puls 130–140

Ziel: GA1 + GA2, Körpergefühl · nach jedem Block Puls messen

SBE O/X (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Training 2 HIIT · 28:45 Min.

Datum: _____



Aufwärmen 2 × 5 Min.
Puls 130–140

5 × 15 s Vollgas
+ je 90 s locker-langsam

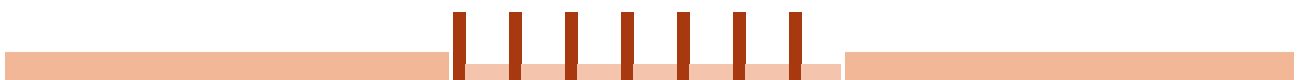
Cool-down 2 × 5 Min.
Puls 130–140

Ziel: GA1, Stoffwechsel, Muskeln und Herz-Kreislauf stärken

SBE O/X (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Training 3 HIIT · 28:45 Min.

Datum: _____



Aufwärmen 10 Min.
Puls 130–140

7 × 15 s Vollgas
+ je 60 s locker-langsam

Cool-down 10 Min.
Puls 130–140

Ziel: GA1, Stoffwechsel, Muskeln und Herz-Kreislauf stärken

SBE O/X (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Training 4 HIIT · 28 Min.

Datum: _____



Aufwärmen 10 Min.
Puls 130–140

8 × 15 s Vollgas
+ je 45 s locker-langsam

Cool-down 10 Min.
Puls 130–140

Ziel: GA1, Stoffwechsel, Muskeln und Herz-Kreislauf stärken

SBE O/X (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Ruhe kann man üben

Ein paar Suchende fragten einen alten Zen-Meister: „Was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein?“ Er lächelte: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Und wenn ich esse, dann esse ich.“ – „Das tun wir doch auch!“, riefen sie. „Nein“, sagte der Meister. „Während ihr liegt, denkt ihr schon ans Aufstehen. Während ihr aufsteht, überlegt ihr, wohin ihr geht. Und während ihr geht, fragt ihr euch, was ihr essen werdet. So sind eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo ihr gerade seid.“

Geschichte aus dem Zen-Buddhismus

Wann hilft was?

 Start in den Tag Autogenes Training, Kurzform S. 12	 Konzentration Fingerspiele S. 9	 Stress, Grübeln 5-4-3-2-1-Übung S. 9	 Vor Prüfung & Wettkampf Atemtechnik, Seufzer, AT-Kurzform S. 10, 12	 Abschalten, Einschlafen Fantasiereise, PMR, Autogenes Training S. 10-12
---	--	---	---	---

Konzentration: Fingerspiele

- | | | | |
|---|---|---|--|
| 1 · Zwei Schmetterlinge begegnen sich
Kleine Finger verschränken. | 2 · Schmetterling trifft Stockfisch
Ein Finger bleibt steif, der andere verschränkt sich hin und her. | 3 · Doppelter Schmetterling
Zwei Finger verschränken. Fingerpaare wechseln! | 4 · Zwei Schmetterlinge treffen zwei Stockfische
Zwei Finger bleiben steif, die anderen verschränken sich. |
|---|---|---|--|

Erst langsam, dann schneller, und immer wieder neue Fingerkombinationen ausprobieren.

Achtsamkeit: die 5-4-3-2-1-Übung nach Yvonne Dolan · ca. 5 Min.

5

sehen · hören · spüren

4

3

2

1

1. Richte deinen Blick auf einen Punkt im Raum.
2. Benenne – laut oder in Gedanken – **5 Dinge, die du siehst** („Ich sehe die Lampe“), dann **5 Dinge, die du hörst** („Ich höre ein Auto vorbeifahren“), dann **5 Dinge, die du spürst** („Ich spüre die Stuhllehne im Rücken“).
3. Danach je 4 Dinge, dann je 3, 2 und zum Schluss je 1.

Eine Erdungsübung aus der Psychotherapie: Sie lenkt die Aufmerksamkeit weg vom Gedankenkarussell, zurück ins Hier und Jetzt – wie in der Zen-Geschichte.

III Atmung: Entspannung durch bewusstes Atmen

Einfach und unauffällig: vor einer Prüfung, einem Vortrag oder abends im Bett. Grundsatz: durch die Nase ein, durch den Mund aus.

SCHRITT 1 · 1 MIN.

Normal atmen und zählen

Auf den Rücken legen, Arme neben dem Körper, Handflächen nach oben, Augen zu. Ganz normal atmen und die Atemzüge zählen.

Atemzüge: _____

SCHRITT 2 · 2-3 MIN.

Die Atemtechnik

Ruhig einatmen. Länger ausatmen. Nach dem Ausatmen einfach die **Stille genießen**, bis der Atem von allein wiederkommt.

SCHRITT 3 · 1 MIN.

Noch einmal zählen

Mit der Technik weiteratmen und wieder zählen. Spürst du den Unterschied?

Atemzüge: _____



Der Atemrhythmus: Das Ausatmen dauert länger als das Einatmen, danach folgt eine Pause von einigen Sekunden.

i Was passiert? Du wirst ruhiger und brauchst deutlich weniger Atemzüge pro Minute. Langes Ausatmen aktiviert den „Ruhenerve“ (Parasympathikus), der Herzschlag wird langsamer.

⚡ Schnellhilfe: der „physiologische Seufzer“.

Zweimal durch die Nase einatmen (der zweite Zug kurz obendrauf), dann lange durch den Mund ausatmen. 1-3-mal, z. B. direkt vor einem Vortrag oder Wettkampf. In einer Stanford-Studie (2023) besserten 5 Minuten täglich die Stimmung.

IV Fantasiereise: Die Wiese

1 Einstieg wie beim Autogenen Training (S. 12)

2 Langsam lesen, bei jedem Strich kurz Pause

3 Rücknahme (S. 12)

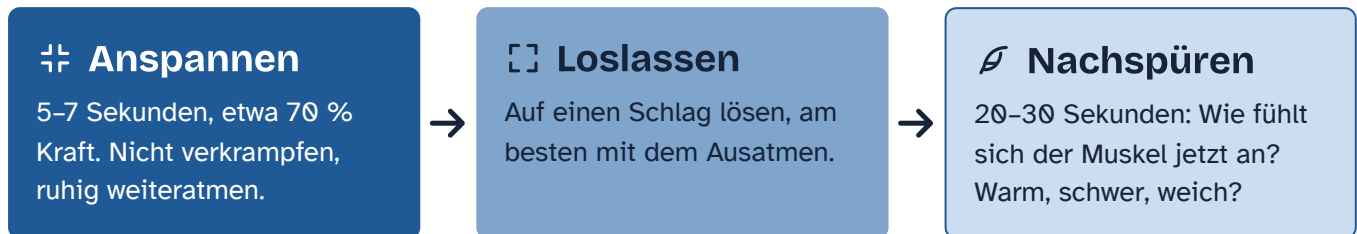
*Ich bin auf einer großen, weiten Wiese –
ich laufe durch diese Wiese –
ich spüre unter meinen Füßen das Gras –
es ist biegsam, weich, sommerwarm –
ich habe Lust, mich ins Gras zu legen ...*

*Ich spüre das Gras unter mir wie eine weiche
Decke –
ich rieche das Gras, die Erde –
ich schaue zum Himmel –
ich sehe Wolken, ihre Formen und Farben –
sie ziehen ganz ruhig –
ich lasse mich mit ihnen treiben ...*

**Ruhe durchströmt mich –
ich bin ganz ruhig.**

V Progressive Muskelentspannung nach Jacobson · ca. 10–15 Min.

Du spannst nacheinander einzelne Muskelgruppen an und lässt sie dann bewusst los. So lernst du, den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung zu spüren und Verspannungen loszuwerden.



🔗 Kennst du schon! Das Prinzip Anspannen – Lösen kennst du vom CR-Dehnen beim Aufwärmen. Hier nutzt du es nicht zum Dehnen, sondern um den Unterschied zwischen Spannung und Entspannung bewusst zu spüren.

Die Reihenfolge – jede Muskelgruppe 1–2-mal, erst rechts, dann links

	Muskelgruppe	So spannst du an
1	Hände & Unterarme	Hand zur Faust ballen
2	Oberarme	Unterarm anwinkeln, Ellbogen fest in die Unterlage drücken
3	Stirn	Augenbrauen hochziehen, Stirn in Falten legen
4	Augen & Nase	Augen zukneifen, Nase rümpfen
5	Kiefer & Mund	Zähne aufeinanderbeißen, Lippen zusammenpressen
6	Nacken & Schultern	Schultern hoch zu den Ohren ziehen
7	Rücken	Schulterblätter nach hinten unten zusammenziehen
8	Bauch	Bauchdecke fest machen, als ob gleich ein Ball darauf fällt
9	Po & Oberschenkel	Po zusammenkneifen, Oberschenkel anspannen
10	Unterschenkel & Füße	Zehenspitzen zu dir heranziehen

🛋 Position

Bequem liegen oder sitzen, Augen zu. Ein ruhiger Ort hilft.

⚠ Vorsicht

Tut etwas weh oder ist verletzt? Diese Muskelgruppe einfach auslassen.

🛏 Zum Schluss

Rücknahme wie beim Autogenen Training (S. 12). Willst du einschlafen, lass sie weg.

🕒 Nach ein paar Wochen: die Kurzform. Fasse die Gruppen zusammen und spanne nur noch vier Bereiche an: **beide Arme · Gesicht · Rumpf (Schultern, Rücken, Bauch) · beide Beine**. Das dauert 3–5 Minuten und passt in jede Pause. PMR gehört zu den am besten untersuchten Entspannungsverfahren, z. B. gegen Stress und Schlafprobleme.

VI Autogenes Training

Du sagst dir in Gedanken kurze Formeln vor, und dein Körper folgt ihnen: Er wird schwer, warm und ruhig. Übe am besten täglich 5–10 Minuten. Nach einigen Wochen klappt die Entspannung immer schneller und lässt sich gezielt einsetzen.



Scannen & mitmachen

Zum Anhören, ca. 15 Min.
Kopfhörer auf und hinlegen.

1 Einstieg

Ich liege auf dem Rücken oder sitze bequem.
Die Arme liegen entspannt neben dem Körper.

Ich schließe die Augen, die Beine liegen locker.
Die Handflächen zeigen nach oben: Ich bin bereit.

Körpercheck: Gesicht ... Hals ... Schultern ... Arme ... Rücken ... Beine ... **ist ganz entspannt und locker.**

2 Autogene Entspannung

A · SCHWERE & WÄRME

Der rechte Arm ... · Der linke Arm ...
Das rechte Bein ... · Das linke Bein ...
Der ganze Körper ...

... **wird** schwer und warm (4–5x)

... **ist** schwer und warm

Ich bin ganz ruhig.

B · NACH EIN PAAR WOCHEN DAZU

Das Herz schlägt ruhig und regelmäßig.
Die Atmung ist ruhig und regelmäßig.
Der Bauch wird warm durchströmt.
Die Stirn ist angenehm kühl.

jeweils 4–5x, danach:

Ich bin ganz ruhig.

3 Vorsatz

Ein eigener, kurzer Satz, mehrmals wiederholt: „Ich bin ruhig und konzentriert.“ – „Ich bin gut vorbereitet.“ – „Ich schaffe das.“ Im Sport: den Bewegungsablauf in Gedanken durchgehen.

4 Rücknahme immer, außer du willst einschlafen

1. Alle Muskeln fest anspannen, zwei Fäuste, tief einatmen – mit dem Ausatmen lösen.
2. Räkeln, strecken, gähnen, die Augen reiben.
3. Beine anziehen, auf die rechte Seite drehen, kurz liegen bleiben.
4. Dann langsam aufsetzen.

🕒 Wann einsetzen?

🌙 Abends · Einschlafen

Das ganze Programm. Die Rücknahme lässt du weg und schläfst einfach ein.

🌅 Morgens · Start in den Tag

Kurzform (Ruhe – Schwere – Atmung), dann eine kräftige Rücknahme. Du startest ruhig und wach.

🏆 Vor Prüfung oder Wettkampf

Wenn du die Technik sicher beherrschst: Kurzform + Vorsatz „Ich bin ruhig und konzentriert“, immer mit kräftiger Rücknahme.



EIN CODE FÜR ALLES

Nachlesen, anhören, mitnehmen

Skript als PDF zum Herunterladen

Autogenes Training zum Mitmachen, ca. 15 Min.

Podcast: alle Themen in rund 22 Minuten zusammengefasst

kompass-schmitt.pages.dev

Quellen & zum Weiterlesen

Aufwärmen & Dehnen

Jeffreys, I. (2007). Warm-up revisited: The RAMP method of optimizing performance preparation. *UKSCA Journal*, 6.

Behm, D. G. et al. (2016). Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.*, 41(1), 1–11.

Warneke, K. et al. (2025). Practical recommendations on stretching exercise: A Delphi consensus statement of international research experts. *J. Sport Health Sci.*

Hindle, K. B. et al. (2012). Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF): Its mechanisms and effects on range of motion and muscular function. *J. Hum. Kinet.*, 31, 105–113.

Wiewelhoeve, T. et al. (2019). A meta-analysis of the effects of foam rolling on performance and recovery. *Front. Physiol.*, 10, 376.

Afonso, J. et al. (2021). Strength training versus stretching for improving range of motion: A systematic review and meta-analysis. *Healthcare*, 9(4), 427.

Thorborg, K. et al. (2017). Effect of specific exercise-based football injury prevention programmes on the overall injury rate in football. *Br. J. Sports Med.*, 51(7), 562–571.

Terry, P. C. et al. (2020). Effects of music in exercise and sport: A meta-analytic review. *Psychol. Bull.*, 146(2), 91–117.

Kraft & Laufen

Nuzzo, J. L. et al. (2024). Resistance exercise minimal dose strategies for increasing muscle strength in the general population. *Sports Med.*, 54.

WHO (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Genf: World Health Organization.

Tanaka, H., Monahan, K. D. & Seals, D. R. (2001). Age-predicted maximal heart rate revisited. *J. Am. Coll. Cardiol.*, 37(1), 153–156.

Seiler, S. (2010). What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? *Int. J. Sports Physiol. Perform.*, 5(3), 276–291.

Morton, D. & Callister, R. (2015). Exercise-related transient abdominal pain (ETAP). *Sports Med.*, 45(1), 23–35.

Konzentration & Entspannung

Balban, M. Y. et al. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Rep. Med.*, 4(1), 100895.

Stetter, F. & Kupper, S. (2002). Autogenic training: A meta-analysis of clinical outcome studies. *Appl. Psychophysiol. Biofeedback*, 27(1), 45–98.

Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.

Übungsauswahl Kraft u. a. angelehnt an die Freeletics- und die Sporona-App.

Hinweis zur Entstehung: Konzept, Inhalte und Praxis stammen von OStR Sébastien Schmitt. Das Skript wurde mit Unterstützung von KI (Claude, Anthropic) ausgearbeitet, recherchiert und gestaltet.

Probier aus, was zu dir passt, und bleib dran:

Die Wirkung spürst du schon bald, wenn du regelmäßig übst. Viel Erfolg!

OStR Sébastien Schmitt