

Die Konzentrierte Entspannung (KOE) nach Wilda-Kiesel



Prävention | Akut | Reha | Pflege

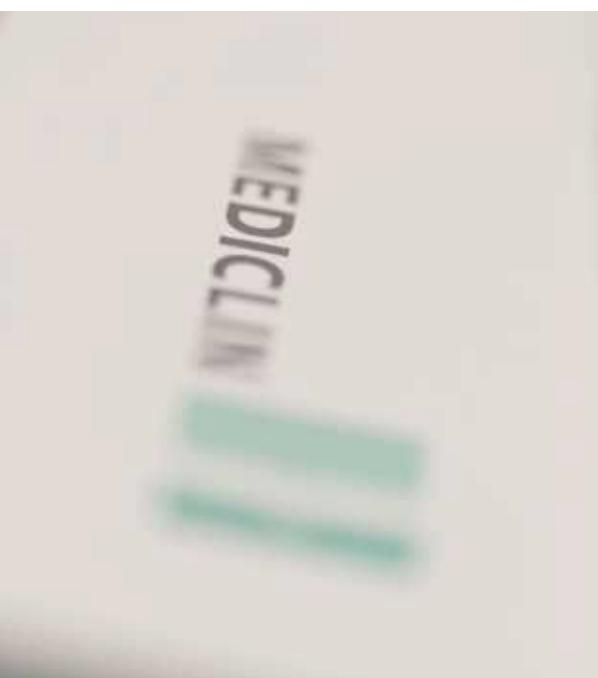
MediClin – Ein Unternehmen der Asklepios Gruppe



Eine Methode zur Körperwahrnehmung und Entspannung

Das Erlernen der KOE

- Erfolgt unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Kursleiters
- Ausgangspositionen können sein: Rückenlage, Sitz
- Erspüren von Auflagen und Abständen
- Später kommen einfache entspannungsfördernde Bewegungen, Dehn- und Stablagerungen hinzu
- Das spürende Wahrnehmen ermöglicht die Unterscheidung von An- und Entspannung
- Die bewusste Spannungsregulation entsteht im Moment des Nachspürens



Zu MediClin gehören deutschlandweit 36 Kliniken, sieben Pflegeeinrichtungen, drei ambulante Pflegedienste und neun Medizinische Versorgungszentren.

MediClin verfügt über knapp 8.300 Betten und beschäftigt rund 9.600 Mitarbeiter. In einem starken Netzwerk bietet MediClin dem Patienten die integrative Versorgung vom ersten Arztbesuch über die Operation und die anschließende Rehabilitation bis hin zur ambulanten Nachsorge. Ärzte, Therapeuten und Pflegekräfte arbeiten dabei sorgfältig abgestimmt zusammen. Die Pflege und Betreuung pflegebedürftiger Menschen gestaltet MediClin nach deren individuellen Bedürfnissen und persönlichem Bedarf – zu Hause oder in der Pflegeeinrichtung.

Die Einrichtungen der MediClin haben sich einem gemeinsamen hohen Qualitätsstandard verpflichtet. Zugleich hat jede Einrichtung ein eigenständiges Leistungsprofil und ist innerhalb ihres Bereiches spezialisiert – so auch das MediClin Reha-Zentrum Bad Dübener in den Fachgebieten Neurologie, Orthopädie und Kardiologie.

www.reha-zentrum-bad-dueben.de

MediClin Reha-Zentrum Bad Dübener

Gustav-Adolf-Straße 15

04849 Bad Dübener

Telefon 03 42 43/79-0

Telefax 03 42 43/250 81

info.bad-dueben-reha@mediclin.de



Das Anliegen der KOE

- Eigenwahrnehmung und Spannungsbalance
- Der achtsame Umgang mit störenden Signalen, wie Verspanntheit, Unruhe, Zeitdruck oder Schmerz
- Erreichen einer konzentrierten Wachheit im meditativen Sinne
- So lassen sich mit der KOE Beschwerden der Überforderung im Alltag vorbeugen
- Bei psychosozial belasteten, beruflichen Tätigkeiten, als Gesundheitsschutz
- Befindlichkeitsstörungen wie Spannungskopf- oder Rückenschmerz, Störgeräusche des Hörens oder andere psychosomatisch bedingte Dysbalancen (ohne Krankheitswert) lassen sich mit der Konzentrativen Entspannung günstig beeinflussen
- Akute oder chronische Krankheitssymptome bedürfen einer gezielten Therapie. Die Konzentrierte Entspannung kann diese nicht ersetzen.



Die KOE in Ihrem Alltag

- Das in der KOE-Gruppe Erlernte lässt sich durch Sätze zum selbstständigen Üben für den persönlichen Alltag individuell nutzen.
- Die Sätze zum selbstständigen Üben sind in Ich-Form formuliert

Aufmerksam im Alltag – bewusste Balance zwischen Anspannung und Entspannung

Übungssätze KOE (nach Wilda-Kiesel)

- 01 Ich lege mich so bequem wie möglich hin und schließe meine Augen.
- 02 Ich bin auf mich und meinen Körper konzentriert und ganz gelassen.
- 03 Aufmerksam erspüre ich meinen Körper.
- 04 Ich erspüre die Auflageflächen meines Körpers.
- 05 Ich erspüre die Abstände zur Unterlage und lasse mich vom Boden tragen.
- 06 Ich erspüre die Auflage des rechten Armes.
- 07 Ich erspüre die Auflage des linken Armes.
- 08 Ich erspüre die Auflage meiner Beine.
- 09 Ich erspüre die Auflage meines Kopfes und löse mein Gesicht.
- 10 Ich spüre meiner Atmung nach und lasse sie fließen.
- 11 Ich erspüre die Auflage im Ganzen und vergleiche zum Anfang des Übens.
- 12 Ich lasse mich vom Boden tragen.
- 13 Ich beende das Üben und aktiviere mich.
- 14 Ich wende mich wach und aufmerksam der Umgebung zu!

