

Entspannungsreaktionen

Physiologisch

- Muskeltonus nimmt ab
- Periphere Blutgefäße weiten sich
- Zunahme der Durchblutung
- Senkung der Herzfrequenz
- Reduktion Sauerstoffverbrauch/Atemfrequenz
- Reduktion Hautleitfähigkeit
- Senkung arterieller Blutdruck
- Ruhigere hirnelektrische Aktivität

Psychologisch

- Steigerung körperliches/seelisches Wohlbefinden
- Dämpfung überstarker Affekte, z.B. Angst
- Zunahme Gelassenheit
- Panikreaktionen werden unwahrscheinlicher
- Abnahme der Empfindlichkeit gegenüber Außenreize
- Schmerzverhinderung oder -linderung
- Steigerung der Selbstkontrolle
- Erhöhung der Stressresistenz