

Training gegen Schwindel

Ziel der Übung:

Unser Gehirn verknüpft Schwindel sehr stark mit der Angst. Ziel der Übung ist es, diese Verknüpfung aufzulösen und damit bei auftretendem Schwindel nicht mehr in Angstzustände zu geraten.

Vorbereitung:

Nehmen Sie sich einen Bürodrehstuhl und stellen diesen mitten in den Raum.

Durchführung:

Setzen Sie sich auf den Stuhl und fangen mit geschlossenen Augen an zu drehen und mit den Füßen immer weiter anzustoßen, damit Sie in der Drehung bleiben.

Halten Sie nach ca. 15 Sekunden an, öffnen die Augen und fixieren einen Punkt an der Wand, z.B. ein Bild oder einen Kalender.

Führen Sie die Übung weitere Male durch und verlängern die Drehzeit jeweils um 10 Sekunden.

Hinweise:

Führen Sie diese Übung regelmäßig aus!

Ein Erfolg tritt frühestens nach einwöchiger Durchführung des Trainings auf.

Es ist eine der wirkungsvollsten Methoden gegen Schwindel.

Wichtig bei der Ausführung der Übung ist, dass ein wirklich unangenehmer Drehschwindel entsteht.

Trainingskalender

Datum	Intensität des Drehschwindels		
	<input type="radio"/> Schwach	<input type="radio"/> Mittel	<input type="radio"/> Stark
	<input type="radio"/> Schwach	<input type="radio"/> Mittel	<input type="radio"/> Stark
	<input type="radio"/> Schwach	<input type="radio"/> Mittel	<input type="radio"/> Stark
	<input type="radio"/> Schwach	<input type="radio"/> Mittel	<input type="radio"/> Stark
	<input type="radio"/> Schwach	<input type="radio"/> Mittel	<input type="radio"/> Stark
	<input type="radio"/> Schwach	<input type="radio"/> Mittel	<input type="radio"/> Stark
	<input type="radio"/> Schwach	<input type="radio"/> Mittel	<input type="radio"/> Stark
	<input type="radio"/> Schwach	<input type="radio"/> Mittel	<input type="radio"/> Stark
	<input type="radio"/> Schwach	<input type="radio"/> Mittel	<input type="radio"/> Stark
	<input type="radio"/> Schwach	<input type="radio"/> Mittel	<input type="radio"/> Stark
	<input type="radio"/> Schwach	<input type="radio"/> Mittel	<input type="radio"/> Stark