

KIKI KREUDER



STRESSBEWÄLTIGUNG UND ENTSPANNUNG

Workbook





Herzlich Willkommen!

Hallo, ich bin Kiki,

Dipl.-Pädagogin, Autorin, Naturliebhaberin, Entdeckerin und Visionärin.

1980 in Trier geboren, zog es mich für einige Jahre nach Vancouver, Kanada, und mehrere Monate nach Neuseeland, USA und Portugal. Ich habe Pädagogik auf Diplom studiert (Schwerpunkt Sozialpädagogik) und in den letzten Jahren weitere Ausbildungen abgeschlossen: • Wildnispädagogik • Naturcoaching • Entspannungspädagogik • Kursleitung für Progressive Muskelentspannung. Außerdem habe ich mich intensiv mit Themen im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt.

In meiner Arbeit verknüpfe ich diese Punkte, sodass ein vielseitiges Programm entstanden ist, von dem du nun profitierst.

Ich freue mich, dass du dich auf den Weg machen möchtest zu mehr Achtsamkeit und Entspannung.

Ich selbst weiß, wie stressig und zeitknapp der Alltag sein kann und habe immer wieder nach Möglichkeiten gesucht, kurze und kraftvolle Übungen in meinen Alltag einzubinden.

Die Übungen, die ich dir hier vorstelle, wende ich regelmäßig an und haben mir zu mehr Gelassenheit, Achtsamkeit und vor allem Entspannung verholfen.

Nicht alle Übungen werden dir zusagen, suche dir daher die aus, die für dich funktionieren.



INHALTSVERZEICHNIS



Achtsamkeit

Stress und Stressbewältigung

Resilienz

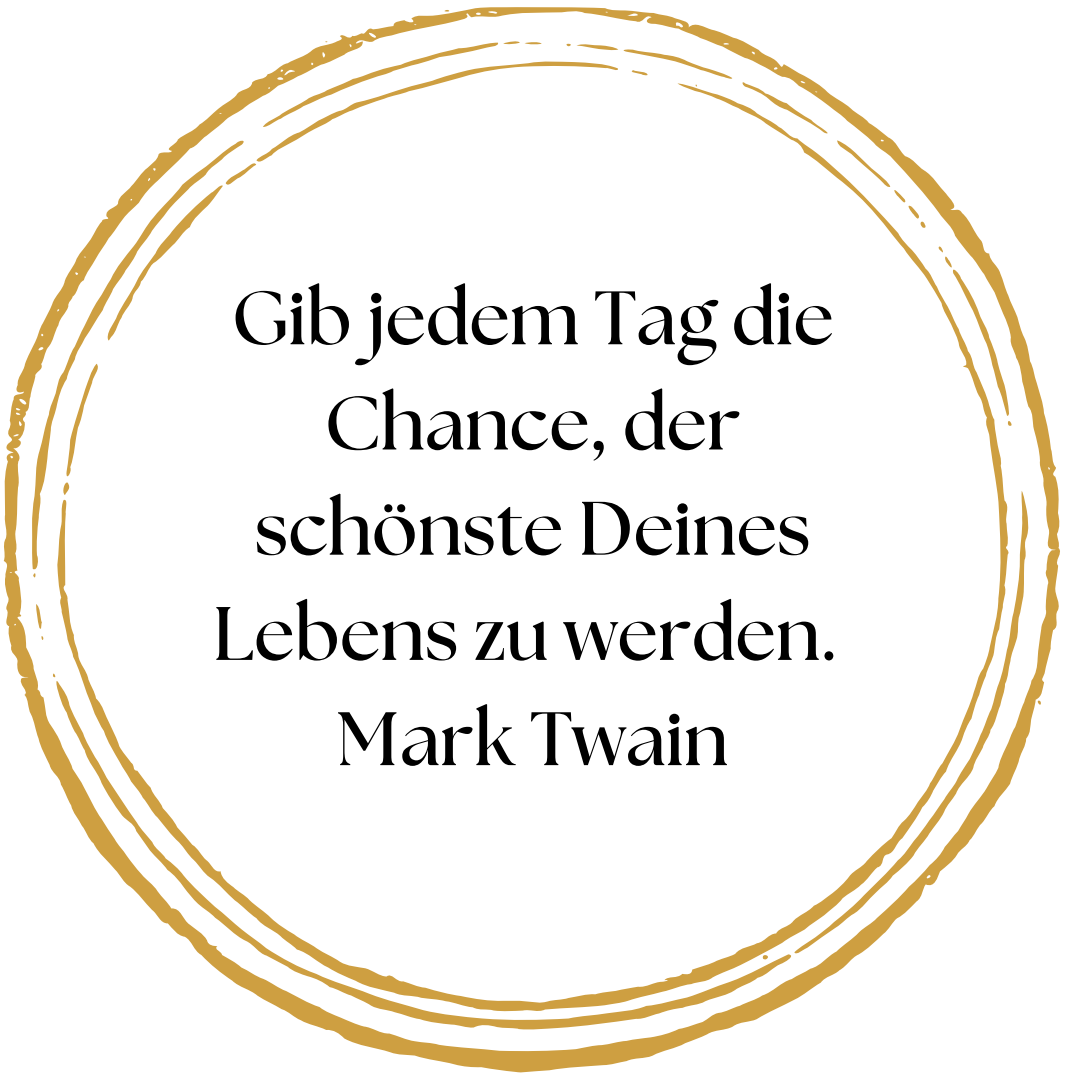
Entspannung

Rituale. Routinen. Ressourcen.

Achtsamkeitsimpulse

Literaturempfehlungen

Bonus: Altes loslassen. Neues begrüßen.



Gib jedem Tag die
Chance, der
schönste Deines
Lebens zu werden.
Mark Twain

ACHTSAMKEIT



Unsere Gedanken beeinflussen unsere Emotionen und unsere Emotionen beeinflussen unsere Gedanken. Und beides wirkt auf den Körper, sowohl positiv als auch negativ. Befinden wir uns in einer Abwärtsspirale, so wirkt sich das früher oder später auf unseren Körper aus und Unwohlsein, chronische Schmerzen oder Erkrankungen können auftreten.

Dies sollte für uns Anlass genug sein, um achtsam mit uns selbst zu sein.

Bei Achtsamkeit geht es darum, persönliche Motive, Einstellungen und Denkmuster zu verändern. Schwierigkeiten können dann als Herausforderungen und nicht als Bedrohung gesehen werden.

Das erreichen wir, wenn wir den Fokus auf das Positive lenken und Dankbarkeit empfinden. Durch Achtsamkeit erreichen wir vor allem mehr Zufriedenheit, Ruhe und Entspannung.

Achtsamkeit

- bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Moment zu sein
- lenkt den Fokus auf das Hier und Jetzt
- heißt, sich nur auf eine Aufgabe zu konzentrieren (kein Multi-Tasking)
- ist eine innere Haltung
- ist der Prozess vom Bewerten zum Beobachten
- ist die Akzeptanz der äußeren Umstände

Vom Bewerten zum Beobachten

Wir leben in einer Welt, in der wir konstant Bewertungen unterworfen sind. Dementsprechend bewerten wir auch unsere Umgebung, unsere Gefühle und Gedanken. Gerne stecken wir diese in die „gut und schlecht“-Kategorien.

Wenn wir jedoch achtsam sind, legen wir die beurteilende Haltung ab und werden zum Beobachter unserer Gedanken.

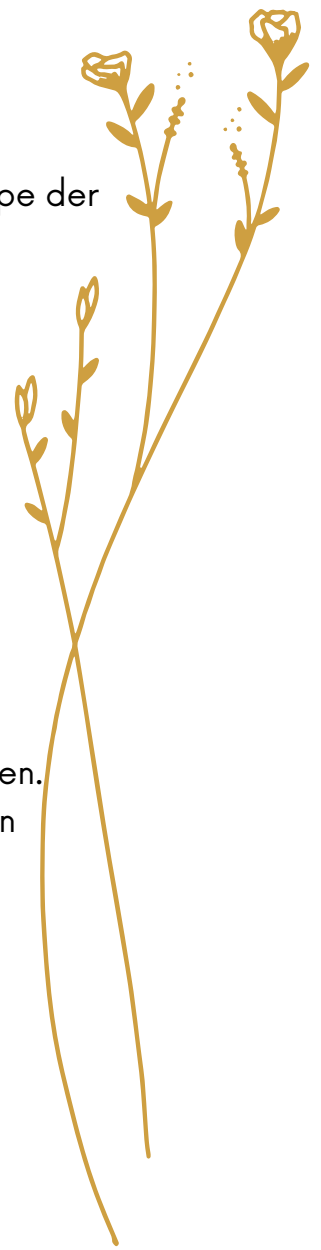
Akzeptanz der Umstände

Dazu möchte ich dir eine Redensart der Lakota (eine Stammesgruppe der Sioux, nordamerikanisches indigenes Volk) vorstellen:

„Hecetuwelo“ (heh-cheh-doo-weh-loh) – Es ist, wie es ist

Damit ist gemeint, dass wir manchmal Dinge nicht ändern können. Statt uns zu ärgern, ist es klüger – und gesundheitlich förderlicher – unsere Haltung zu ändern.

Wenn wir im Stau stecken, können wir dies nicht ändern. Wir haben dann zwei Möglichkeiten: Entweder wir ärgern uns und schimpfen, weil wir zu spät kommen oder einfach keine Geduld haben, zu warten. Oder wir akzeptieren die Situation, weil wir sie sowieso nicht ändern können. In diesem Moment bewerten wir nicht.



Wir fällen nicht das Urteil „Das ist eine furchtbare Situation, weil sie mich dazu bringt, dass ich zu spät komme“ (hier geht das Gedankenkarussell erst recht los).

Wenn wir es schaffen, uns von der (negativen) Beurteilung der Situation zu lösen und sie zu akzeptieren, dann verändert sich unsere innere Haltung. Sie wird entspannter und positiver.

Was bewirkt Achtsamkeit?

Wenn wir regelmäßig achtsame Übungen in unseren Alltag einbauen, kann dies zu einer Steigerung von Ruhe und Entspannung, Steigerung des Selbstvertrauens und der Selbstakzeptanz kommen.

Außerdem sorgt Achtsamkeit für

- „eine verbesserte Work-Life-Balance
- mehr Energie und Lebensfreude
- eine geringere Anfälligkeit für Stress und bspw. Sucht
- mehr Mitgefühl gegenüber sich selbst und anderen“
(Dr. Collard, 2016)

Achtsamkeit kann uns dabei helfen, wieder
zu kommunizieren, vor allem mit uns selbst.
Thich Nhat Hanh

Oft haben wir die Verbindung zu uns selbst verloren, daher lade ich dich ein, **über folgende Fragen nachzudenken:**

- Was tut dir gut?
- Was tut dir nicht gut?
- In welchen Punkten bist du bereits sehr achtsam mit dir selbst und wo würdest du es gerne werden?
- Wo musst du anderen oder dir Grenzen setzen? Das kann z.B. weniger Nachrichten, weniger Soziale Medien sein
- Wie und wo zeigen sich die Belastungen in deinem Körper?
- Wo spürst du die Anspannung?



STRESS



Nach Hans Selye, Mediziner, Biochemiker und Hormonforscher, auch als „Vater der Stressforschung bezeichnet, ist Stress

„ein Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus, der sich auf eine erhöhte Leistungsbereitschaft einstellt“

Das heißt: Stress ist erst einmal nicht negativ oder gesundheitsschädigend.

Was passiert bei Stress? **Der Körper stellt sich darauf ein, leistungsbereit zu sein.** Er erhöht die Blutzufuhr, das Herz schlägt schneller, es werden Hormone wie bspw. Adrenalin oder Cortisol ausgeschüttet und die Muskeln spannen an.

Die Anspannung lässt in der Regel nach, wenn wir die entsprechende Leistung nicht mehr erbringen müssen.

Gesellschaftlicher Blick auf Stress

Wer heutzutage gestresst ist, hat viel zu tun, ist ehrgeizig und wichtig – zumindest scheint dies in unserer heutigen Gesellschaft so zu sein.

Die Kehrseite dieser glänzenden Medaille: Laut WHO ist Stress

„die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“

Bevor ich darauf eingehe, warum Stress eine Gefahr für unsere Gesundheit ist, schauen wir erst auf den positiven Stress:

Wir benötigen **positiven Stress (EUSTRESS)**, um leistungsfähig zu sein. Dieser zeichnet sich vor allem durch diese zwei Punkte aus:

- du hast die Situation unter Kontrolle
- deine Anspannung wird durch Phasen der Entspannung optimal ausgeglichen

Wie kommt es dazu, dass Eustress in negativen Stress (Disstress) umgewandelt wird?

Dies geschieht, wenn wir die Reize aus unserer Umgebung als schädlich und belastend erleben und

- die Situation außer Kontrolle gerät
- keine Entspannungsphasen eintreten, auf Dauer krank macht und somit destruktiv ist

Hält Disstress länger an, kann das zu Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Verdauungsstörungen, Depression, Angstzuständen oder Konzentrationsschwierigkeiten führen.

Außerdem wird unentwegt das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet, das unsere Organe schädigen, Diabetes verursachen, die Lebenserwartung verkürzen und Gehirnzellen zerstören kann (vgl. Arvay, 2016).

Ausgelöst wird Disstress durch sogenannte Stressoren:

Stressoren sind innere und äußere Anforderungen, die du der Situation zusprichst oder die an dich herangetragen werden. Da Stress primär von der individuellen Bewertung abhängt, kann jede Situation bzw. jeder Reiz als negativ und somit als Stressor wahrgenommen werden.

(vgl. Wagner-Link, 2010)



Stressoren können von unterschiedlicher Natur sein, hier einige Beispiele:

- **Einschneidende Lebensereignisse:** Scheidung, Umzug in eine andere Stadt, eine berufliche Veränderung, ein Schulabschluss oder eine Krebsdiagnose
- **Berufliche Stressoren:** Unzufriedenheit am Arbeitsplatz, Überarbeitung, Meinungsverschiedenheiten mit dem Vorgesetzten, geringe Bezahlung oder schlechtes Betriebsklima
- **Beziehungsstressoren:** Streit mit einem Freund oder einer Freundin, Probleme mit dem Partner, den Kindern oder anderen Familienangehörigen, Verlust des Ehepartners
- **Spirituelle Angst:** Verlust von Lebenszielen, Kontrollverlust, Sinnverlust
- **Stressor Angst:** Versagen, Angst davor, nicht genügend zu haben, Angst davor, nicht genügend zu sein, Angst vor Besitzverlust, Angst vor Erfolg (vgl. Lee, 2010)
- **Umweltstressoren:** „Zu viele visuelle Reize von Lichtern, Neonröhren und Werbeplakaten, lauter Autolärm auf den Straßen, stinkende Abgase, kreischend einfahrende U-Bahnen, dazu drängelnde Menschenmengen während der Rushhour, wummernde Gettoblaster in Stadtparks und Häuserwände, Geschäfte, Asphalt – und nur wenig Grün“ (Lemke, 2018)

Bei Disstress stoßen mit unserer Bewältigungsfähigkeit an unsere Grenzen.

Es ist individuell sehr unterschiedlich, wie wir Stress erleben und darauf reagieren. Wenn du eine Situation als stressig empfindest, kann es sein, dass bspw. deine Kollegin dies anders sieht.

Jede*r von uns hat unterschiedliche Erfahrungen im Leben mit Stress gemacht und hat einen anderen Sozialisationshintergrund, der sich auf das Stresserleben auswirken.

Die eigene Biographie spielt hier eine immense Rolle, unterschätze das nicht.

Reflexionsfragen

- In welchen Phasen deines Lebens hast du Stress erlebt?
- Wie waren die äußeren Umstände?
- Wie alt warst du?
- Wie bist du mit der Stresssituation umgegangen?



Erfassen der individuellen Stresssituation

Stresserleben in drei Bereichen

1. **Im Bereich des Denkens:** als Denkblockaden, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche und/oder Ängste.
2. **Im Bereich der Emotionen:** Reizbarkeit, Aggressivität, emotionale Verunsicherung, Depressivität oder Dünnhäutigkeit.
3. **Auf der körperlichen Ebene:** Schlafprobleme, Rückenschmerzen, Verspannungen, unkontrollierte Muskelzuckungen, übermäßiges Schwitzen, Hautjucken, hoher Blutdruck sowie Magen- und Verdauungsprobleme (vgl. Heller 2015, S.30).

Die individuellen Reaktionen und Zustände, die aus der jeweils empfundenen Stressdosis resultieren, können wie folgt aussehen:

Im Bereich der mittleren Stressdosis:

- fühlt man sich wohl,
- machen Arbeit und Freizeit Spaß,
- wird Stress als Herausforderung bewertet,
- fühlt man sich voller Energie,
- zeigt man gute Arbeitsergebnisse.

Anzeichen für Unterforderung:

- häufiges Gefühl von Unwohlsein,
- Langeweile und geringe Motivation,
- schlechte Leistungen,
- Zunahme von Leichtsinnsfehlern.

Anzeichen für Überforderung:

- zunehmende Stressreaktionen,
- unsystematische Vorgehensweisen,
- Resignation,
- schlechte Leistungen,
- häufige Fehler,
- Krankheitsanfälligkeit,
- Unfähigkeit „abzuschalten“

(vgl. TK-Broschüre „Stress“ 2015, S. 12 ff.).



Reflexionsfragen

- **Bewertung des Stresses:** Wie schätzt du die Situation ein?
- **Erwartungen:** Was ist deine persönliche Meinung, wie die Situation sein sollte? (und damit verbundene Werte wie bspw. Zuneigung, Anerkennung, Kontrolle oder Sicherheit)
- **Gesellschaftliche und familiäre Normen:** Welche Erwartungen werden von außen an dich herangetragen? Welche Ansprüche stellst du an dich selbst?

STRESSBEWÄLTIGUNG

Wenn wir entspannen wollen, müssen wir zunächst unsere Erregung (Stress) senken.

Dabei wird unterschieden zwischen:

- **Kurzfristige, palliative Stressbewältigung:** Psychopharmaka, Ablenkung, körperliche Aktivität, sich selbst etwas Gutes tun, entlastende Gespräche führen.
- **Langfristige, regenerative Stressbewältigung:** Entspannungsübungen anwenden, einem Hobby nachgehen, Freundschaften und soziale Netzwerke, Sport.

Entspannungsmethoden/-verfahren fallen in den Bereich des Regenerativen Stressmanagements.

Entspannungsverfahren haben zum Ziel, die physiologischen und **psychischen Stressreaktion zu regulieren.**

Mit Letzterem sind die **individuellen Motive, Haltungen, Einstellungen und Bewertungen gemeint, mit denen wir Stress begegnen** (vgl. Kaluza, 2018).



RESILIENZ



Der Begriff Resilienz kommt von dem lateinischen Wort

re-salire, zurückspringen

und meint das Zurückspringen eines Materials nach einer Belastung oder Verformung in seine ursprüngliche Form.

In der Psychologie wird unter Resilienz die Fähigkeit des Menschen, Belastungen, schwierigen Lebenssituationen standhalten, manchmal sogar an ihnen wachsen zu können, verstanden.

Du kannst Resilienz als dein „seelisches Immunsystem“ verstehen, welches dich für die Herausforderungen im Alltag und Beruf widerstandsfähig macht.

Um von „Resilienz“ sprechen zu können, sind zwei Aspekte vorausgesetzt:

1. Es ist eine belastende Situation vorhanden.
2. Die belastende Situation wird gelöst.

Das Zusammenspiel folgender Faktoren dient der Stärkung von Resilienz:

- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Zukunftsorientierung

Weitere Faktoren:

Emotionsmanagement

- **Optimismus ausbauen** stärkt den Blick auf eigene Stärken und Verhaltensweisen. Frage dich in Situationen, in denen du Hilflosigkeit spürst: Was hast du bereits alles geschafft/bewirkt? Was hat dir in ähnlichen Situationen geholfen?
- **Achtsamkeit üben und innere Stärke aufbauen.** Diese beiden Aspekte in Kombination mit Optimismus macht es leichter, aus belastenden Situationen auszusteigen.

Gefühlsregulation

- **Innehalten:** Den Pausenknopf drücken, Zeit gewinnen und die Situation verlassen. Atme tief ein und aus. Bewege dich und mache einen kurzen Spaziergang.
- **Beobachten:** Was ist – sachlich betrachtet – geschehen?
- **Nachdenken/Nachspüren:** Was hat die Situation bei dir ausgelöst? Wie hast du reagiert, wie haben die anderen Beteiligten reagiert?
- **Entscheidung:** Was wäre jetzt zielführend? Was kannst und willst du umsetzen?
- **Agieren:** Umsetzung der Entscheidung.



Kollegialität und soziale Beziehungen

Gegenseitige Beratung und Unterstützung (ob das nun Familie, Freund*innen oder Kolleg*innen sind) bewirkt eine Entlastung, die Selbstwirksamkeit stärkt und erhöht die Handlungskompetenz.

Gedanken konstruktiv ausrichten - Negative Gedankenspiralen stoppen

Das Gehirn ist wie ein Muskel, den man trainieren kann. Bleiben wir in negativen Gedanken, verstärken wir die Gehirnverbindungen und es wird immer schwieriger sich aus der Problemsicht zu lösen. Die Aufmerksamkeit auf Negatives verhindert dann, dass neue mentale und neuronale Muster geschaffen werden, die eine Problemlösungsorientierung verhindern.

Selbsterfüllende Prophezeiung und das Gesetz der Anziehung

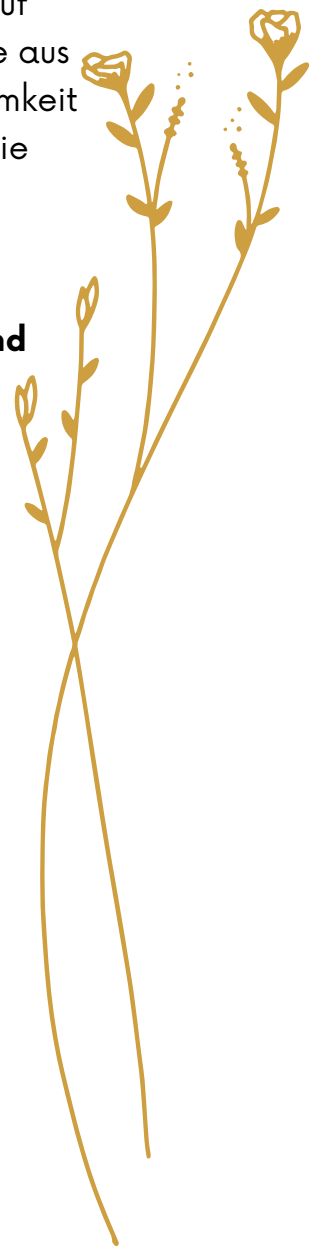
Wenn du immer vom Schlechten ausgehst und deinen Fokus nur auf mögliche worst case Szenarien richtest, sendest du diese Energie aus und ziehst damit unschöne Momente an. Deine ganze Aufmerksamkeit ist dann nur noch auf das Negative gerichtet und dir entgehen die schönen Momente.

Daher lieber:

Keine Erwartungen an eine Situation haben, positiv denken und nicht enttäuscht sein, wenn es anders kommt als du dachtest, sondern sie so akzeptieren, wie sie ist.

Kritik am Resilienzkonzept

Die Kritik am Resilienzkonzept setzt dort an, wo eine hohe Widerstandsfähigkeit dazu führt, schlechte Arbeitsbedingungen oder schlechte soziale Verhältnisse als gegeben zu akzeptieren und lediglich zu lernen, einen guten Umgang mit diesen Verhältnissen zu finden.



ENTSPANNUNG



„Entspannung ist die direkte Umkehrung von nervöser Erregung. Sie ist die Abwesenheit von Nerven- und Muskelimpulsen. Oder einfacher ausgedrückt: Entspannung ist das direkte physiologische Gegenteil von Erregung“
(Jacobson, 2011)

Es gibt eine Vielzahl von Entspannungsverfahren und es lohnt sich, mehrere auszuprobieren, um persönliche Vorlieben herauszufinden.

Bevor ich dir verschiedene Entspannungsverfahren erläutere, denke einmal über folgende Fragen nach:

- **Wie entspannst du?**
- **Wann bist du entspannt und wie zeigt sich bei dir Entspannung?**

Schreibe alles auf, was dir einfällt, bspw. langsamerer Atem, gelöste Muskulatur oder frei von Spannungskopfschmerzen.

Du wirst sehen, dass in deiner Liste bereits einige Alltagshandlungen sind (bspw. ein Buch lesen), die einen positiven Effekt auf dich haben.

ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Wirkung von Entspannungsverfahren:

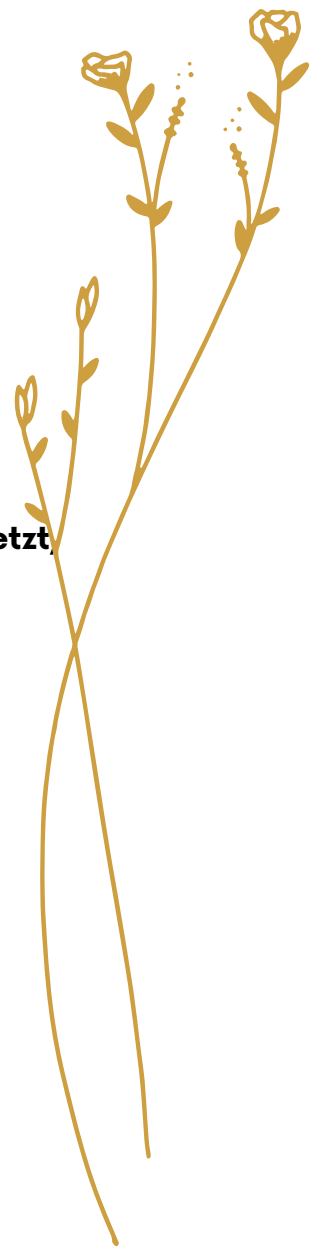
Physiologische Merkmale

- Herabsetzen der Herzfrequenz
- Reduktion der Atemfrequenz
- Absenkung des arteriellen Blutdruckes
- Verminderter Verbrauch von Sauerstoff
- Reduktion der Hautleitfähigkeit
- Reduktion des Muskeltonus
- Beruhigung der hirnelektrischen Aktivität
- Periphere Blutgefäßerweiterung

Psychologische Merkmale

- Zunahme der Stressresistenz
 - Vermehrte Gelassenheit
 - Reduktion von Ängsten und Panikreaktionen
 - Linderung von Schmerzzuständen
 - Zunahme des allgemeinen Wohlbefindens
- (vgl. Terramedus Akademie für Gesundheit)

Werden Entspannungsverfahren bewusst und regelmäßig eingesetzt, wirkt Entspannung tiefer und hält längerfristig an.



PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (PME)

Die PME wurde von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelt (Beginn seiner Forschung: 1908) und wurde von den Professoren für Psychologie Douglas A. Bernstein und Thomas D. Borkovic in den 70er Jahren weiterentwickelt.

Jacobson stellte einen Zusammenhang zwischen Stress, Angst (emotionale, innere Ebene) und der Anspannung von Muskulatur her (körperliche Ebene). Er zog die Schlussfolgerung, dass durch die bewusste An- und Entspannung der Muskulatur daher eine innere Entspannung hervorgerufen wird.

Wirkung von PME

- Verbesserte Körperwahrnehmung
- Reduktion der körperlichen und psychischen Anspannung
- Innere Ruhe und Ausgeglichenheit
- Reduktion von Schlafstörungen
- Reduktion von Prüfungsangst und Lernschwierigkeiten
- Reduktion von Spannungsschmerz und Migräne
- Reduktion von Nervosität, Gereiztheit und Aggression
- Reduktion von Zähneknirschen/-pressen
- Verbesserung der Stressverträglichkeit
- Hilfreich bei chronischen Schmerzen
- Vorbeugen von psychosomatischen Erkrankungen

Vorteile der PME

- Anwender*innen benötigen keine Vorerfahrung oder Vorkenntnisse
- Der Unterschied ist bereits beim 1. Mal zu spüren (daher: Schneller Erfolg)
- Ablenkung und Wegführen vom Gedankenkarussell, da die Aufmerksamkeit auf dem Körper und den entsprechenden Muskelgruppen liegt
- Selbständiges Üben möglich
- Es wird keine spezielle Trainingskleidung benötigt
- Überall anwendbar, an keinen bestimmten Ort gebunden
- Kann im Stehen, sitzen, liegen durchgeführt werden
- Keine besondere körperliche Konstitution erforderlich



PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (PME)

HINWEIS

Die PME darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, der Einnahme von Beruhigungsmitteln, schweren Angstzuständen, Depression, Epilepsie, Small-Airway-Asthma, akutem Bandscheibenvorfall und Herzinsuffizienz.

QI GONG

Qi bedeutet Lebensenergie und steht außerdem für den Atem.

Gong ist das regelmäßige, konzentrierte Üben.

Diese Entspannungsmethode wird bereits seit ca. 5000 Jahren in China angewendet und ist seit den 1950ern wieder stark präsent. Qi Gong vereint den Atem, Geist und Körper und bringt ihn so in Balance. Besteht ein Ungleichgewicht, wird davon ausgegangen, dass die Lebensenergie nicht richtig durch die Energieleitbahnen (Meridiane) fließen kann.

Durch gezielte Übungen können diesen allerdings wieder mehr Energie hinzugeführt oder bei zuviel Energie abgeleitet werden.

Qi Gong stellt eine Bewegungsmeditation dar mit sanften, runden Bewegungen, die mit dem Atemrhythmus synchronisiert eine intensive entspannende Wirkung entfalten können.

„Durch fließende Bewegungs- und Atemübungen, Aufmerksamkeitslenkung und Visualisierungen wird eine Harmonisierung und Energetisierung der körperlichen und psychischen Prozesse erreicht. Die Blockaden im Fluss der Lebensenergie Chi / Qi werden gelöst, sodass die Energie wieder fließen kann“.

(Auszug aus dem Merkblatt „Entspannungsverfahren“ der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren)



Wirkung von Qi Gong:

- Gesundheitsfördernd
- Stärkung des Immunsystems
- Prävention von Krankheiten
- Förderung der Selbstwahrnehmung
- Förderung einer positiven Haltung ("ich bin gelassener und bewusster")
- Aktivierung der Lebensenergie (Qi)
- Verlangsamen des Atems

Insbesondere positiv bei:

- Innerer Unruhe
- Durchblutungsstörungen
- Schlafstörungen
- Verdauungsbeschwerden
- Nacken-Schulter-Schmerzen

ÜBUNG: HIMMEL UND ERDE VERBINDEN

Dies ist eine kurze, einfache Übung, mit der du frisch und aktiviert in den Tag starten kannst.

Ziel: Das Qi, die Lebensenergie, wird geweckt und ins Gleichgewicht gebracht. Dadurch kommen Körper und Geist in Einklang.

Stelle dich locker und hüftbreit hin. Die Knie sind nicht durchgedrückt. Du hältst beide Hände vor dem Körper in Höhe von knapp unter dem Bauchnabel, als würdest du etwas Leichtes halten, die Fingerspitzen berühren sich leicht, die Handflächen zeigen nach oben.

Atme tief ein und führe die Hände in gerader Linie nach oben. Stelle dir vor, wie du Erde aus dem Boden schöpfst und diese in den Himmel reichst. Wenn deine Hände auf Stirnhöhe ankommen, verbinde die Energie der Erde mit dem Himmel.

Dann strecke den Hinterkopf leicht nach oben und dehne ihn. Beim Ausatmen machst du mit deinen Händen einen Bogen nach außen über dem Kopf und führst du die Hände seitlich, Handflächen nach unten, seitlich am Körper entlang.

Leite mit deinen Händen die Himmelsenergie nach unten. Wiederhole diese Bewegungsabfolge 6x.



ÜBUNG: ENERGIEFÄDEN ZIEHEN

Die folgende Übung nenne ich „Energiefäden ziehen“. Die Visualisierung des Qi (Lebensenergie) als leuchtende Fäden kann die Wirkung der Übung, nämlich das Wecken der Lebensenergie, unterstützen.

Dafür stelle dich hüftbreit hin, die Knie locker und die Beine nicht komplett durchgedrückt. Die Arme hängen an der Seite des Körpers. Die Hüfte leicht nach vorne gebeugt, der Rücken ist gerade.

Beim Einatmen streckst du nun die Arme nach vorne, Handflächen nach unten. Stelle dir vor, wie du leuchtende Energiefäden langsam und sanft mit den Fingern und Handflächen aus dem Boden ziehst.

Atme ruhig ein. Hebe dabei deine Arme bis auf Schulterhöhe. Dann senke diese langsam und stelle dir vor, wie du die leuchtenden Fäden zurück in die Erde gleiten lässt.

Atme dabei langsam aus und gehe soweit in die Knie, wie es dir möglich ist, ohne die Balance zu verlieren oder die Fersen zu heben.

Die Arme sinken dabei auf Höhe des Bauchnabels. Wiederhole diese Übung bitte 6x.

Die sanften Bewegungen bringen uns zur Ruhe, erinnern fast an eine Meereswoge, mit der wir sanft mitgehen. Die Gedanken ziehen vorüber, da wir uns auf die Bewegungsabfolge konzentrieren.

QI GONG: AKTIVIERUNGSÜBUNGEN

Manchmal fällt es uns morgens schwer, in die Gänge zu kommen. Oder aber ein Arbeitstag hat uns so geschlaucht, dass wir es nur noch auf die Couch schaffen.

Aktivierungsmethoden aus dem Qi Gong haben folgende Wirkung:



- Lösen von Blockaden, Lockerung und Entspannung der Muskulatur
- Fließen der Lebensenergie
- Freiklopfen von Blutbahnen und dadurch Anregung des Blutkreislaufs und der Akupunkturpunkte
- Förderung der Konzentration und Leistungsfähigkeit

Die Übungen empfehlen sich im Stehen.

Klopfen

Stelle dich hüftbreit hin, mit lockeren Knien, die Fersen fest im Boden. Die Hüfte leicht nach vorne gekippt. Der Rücken ist gerade.

Du beginnst damit, mit der rechten Hand die Innenseite des linken Arms abzuklopfen und fange an der Schulter an. Klopfe bis zu den Fingerspitzen. Aufwärts an der Außenseite des Arms klopfen.

Mache dies bitte 4x.

Wiederhole das Klopfen auf der anderen Seite. Ebenfalls 4x.

Dann gehe über zum linken Bein. An der Außenseite klopfst du runter, an der Innenseite nach oben. 4x.

Wiederhole dies auf der anderen Seite. Ebenfalls 4x.

Den Körper schütteln

Beginne die linke Hand zu schütteln. Nimm die linke Schulter hinzu. Mache dies für ca. 30 Sekunden.

Nimm nun auch zunächst die rechte Hand, dann die rechte Schulter hinzu insgesamt für ca. 30 Sekunden.

Beginne nun deine Knie zu bewegen und achte darauf, die Fersen am Boden zu lassen. Mache dies für ca. 30 Sekunden.

Dann schüttele deine Füße und Beine aus, je Seite ca. 30 Sekunden. Bewege letztendlich deinen ganzen Körper.

Lockere alle Muskeln durch entspanntes Schütteln. Lasse alles los. Wenn du mit der Übung fertig bist, bleibe noch ca. 1 Minute stehen und spüre nach.



QI GONG: AKTIVIERUNGSÜBUNG

Arme schwenken

Eine weitere Übung aus dem Qi Gong, die sich leicht in den Morgen bzw. den Arbeitsalltag integrieren lässt, ist das Arme schwenken.

Ziel: Lockerung verspannter Muskulatur, Anregung des Kreislaufs.

Stelle dich hüftbreit hin, die Arme sind parallel und hängen locker an der Seite.

Nun beginnst du die Arme zu schwenken von rechts nach links.

Die Handflächen berühren dabei den unteren Rücken und Po der anderen Seite.

Die Beine sind fest im Boden verankert, der Oberkörper kann sich leicht mitbewegen.

Die Hauptbewegung liegt jedoch in den Armen.



FANTASIEREISEN

Fantasiereisen gehören zu den imaginativen Entspannungsmethoden.

Sie haben das **Ziel, innere Bilder bei den Zuhörer*innen zu erzeugen, die eine sichere und vertrauensvolle innere Atmosphäre schaffen sollen.**

Bei Fantasiereisen macht der logische Verstand eine Pause. Das eröffnet uns die **Möglichkeit, gezielt unsere Denk- und Verhaltensmuster positiv zu beeinflussen**, da Fantasiereisen direkt auf unsere Gefühle und Handlungsweisen einwirken. Der Vorteil hierbei ist, dass die Zuhörer die Bilder vor ihrem inneren Auge aktiv selbst gestalten können.

Wirkung von Fantasiereisen

- Wecken der Vorstellungskraft (dabei wird die Gefühlsebene angesprochen)
- Distanz vom Alltag
- Stimmungen und Emotionen werden in Bilder und Erlebnisse gefasst
- Aufmerksamkeit und Konzentration werden nach innen gelenkt
- Spannungsabbau
- Förderung von Kreativität
- Entspannung durch kreatives Erleben

HINWEIS

Beachte dabei bitte unbedingt, dass Fantasiereisen sehr wirkungsvoll sein können und keine Ängste triggern sollen.

Wenn du also bspw. an Höhenangst leidest, suche du dir keine Fantasiereise mit Themenschwerpunkt „oben auf der Bergspitze“ aus. Oder bei Angst vor Ertrinken, sollte die Fantasiereise inhaltlich nicht auf offenem Meer stattfinden.

Auch sollten sie nicht bei akuten Psychosen angewendet werden!



BODYSCAN/KÖRPERREISE

Hier stehen im Vordergrund das Bewusstsein und Achtsamkeit für den Körper.

Körperreisen bewirken, dass du dich entspannen und regenerieren kannst. Sie haben den gleichen Effekt wie Fantasiereisen.

Beim Bodyscan nimmst du die Rolle des/der Beobachter*in ein: Du urteilst nicht, analysierst nicht, reagierst nicht.

Du beobachtest einfach nur.

Wirkung von Bodyscans

- Reduktion der Muskelspannung, der Atemfrequenz und des Blutdrucks
- Entspannung und Regeneration durch das Spüren und Wahrnehmen einzelner Körperteile, ohne zu urteilen.
- Steigerung des Körpergefühls
- Reduktion von Ängsten und Depression

Ich möchte dich ermutigen, im Internet zu recherchieren und nach für dich geeigneten Fantasiereisen und Bodyscans zu schauen.

Auf vielen Websites gibt es kostenlose Downloads.



GESICHTS-ENTSPANNUNG

Wenn wir uns konzentrieren, verspannt schnell auch unser Gesicht. Durch die PME hast du bereits ein Entspannungsverfahren kennengelernt, mit dem du deine Gesichtsmuskeln bewusst an- und entspannen.

Die folgenden Lockerungsübungen bzw. Gesichtsspielereien stellen eine weitere Möglichkeit zur Gesichtsentspannung dar:

Augenrollen

Roll deine Augen zunächst in die eine, dann in die andere Richtung. Tipp: Wenn du diese Übung im Büro machst, warne deine Kollegen vor, nicht dass deine rollenden Augen zu Missverständnissen führen.

Backenplustern

Stelle dir vor, du steckst dir riesengroße Marshmallows in die Innenseite deiner Wangen. Plustere die Backen mit Luft auf. Dann drückst du leicht mit den Handflächen von außen dagegen und lasse die Luft reflexartig aus dem Mund heraus. Vielleicht kennst du das noch als Spiel aus deiner Kindheit.

Damit entspannst du deine Wangenmuskulatur und stimuliert die Nervenstränge in der Gesichtspartie.

Wowowowow

Stelle dir vor, du sagst "wow" - in sehr langsamer und ausschweifender Bewegung. Gerne kannst du das "wow" laut aussprechen (ein kleines Lachen ist garantiert), ohne Tonerzeugung geht es aber auch.

AUGEN-ENTSPANNUNG

Die folgende Übung soll deinen Augen die Möglichkeit geben, zu entspannen, wenn du viel am Computer arbeitest.

Auf Dauer kann das lange Starren auf einen Bildschirm zu Sehbeschwerden, Kopfschmerzen und/oder Konzentrationsschwierigkeiten führen.

Um dem vorzubeugen, kann es helfen, durch den Blick in die Ferne den Augen kleine Pausen zu geben.

Mache das Fenster auf und schau nach draußen. Versuche so weit zu blicken, wie du kannst.

- Siehst du die Häuser am Ende der Straße? Hügel, Berge?
- Was erblickst du am Horizont?



ATEMÜBUNGEN



Luft – der Atem, der uns am Leben hält, der uns durchdringt und jede einzelne Zelle mit Sauerstoff versorgt.

Das Schöne an diesem Element ist, dass es immer und jederzeit verfügbar ist und wir jederzeit mit ihm in Verbindung sind. Luft fließt durch uns hindurch und sorgt dafür, dass Schadstoffe unseren Körper wieder verlassen.

Luft klärt unsere Gedanken und löst die grauen Gewitterwolken in unserem Kopf auf. Das bewusste Einsetzen von Luft erfolgt, wenn wir bewusst ATMEN.

Nicht ohne Grund beginnen Achtsamkeit und Entspannung bei unserem Atem.

Bei Stress ist er flach und schnell, was bspw. zu Konzentrationsstörungen oder Muskelanspannung führt.

Atmen wir ruhig, entspannen sich unsere Muskeln und unser Geist.

Atemübungen dienen dazu, Stress abzubauen, das emotionale Gleichgewicht wiederherzustellen und die Lungenkapazität zu erhöhen. Es empfiehlt sich vor einer Atemübung 2-3 Mal tief durchzuatmen, um die Aufmerksamkeit auf die anstehende Übung zu richten.

Der große Vorteil: **Atemübungen können überall durchgeführt werden.**

DAMPF ABLASSEN

Wenn mal wieder alles schief geht und ein wütender Moment den nächsten jagt, dann kann sich die allseits bekannte Wut im Bauch sammeln.

Spüre an solchen Tagen in deinen Körper, in deinen Bauch hinein. Fühlst du dort die Wut?

Stelle dir vor, du atmest Luft ganz tief in den Bauch ein.

Diese Luft umhüllt die Wut wie einen Luftballon.

Nun atme aus. Lang und tief. Stelle dir dabei vor, wie die Wut im Ballon aus deinem Körper herausgepresst wird, in den Himmel steigt und fortfliegt.

Mache diese Übung 4-5 Mal. Wie ist es dir damit ergangen?

RUHE-LÄCHELN

- Mache das Fenster auf und schließe die Augen
- Atme durch die Nase ein und denke „Ruhe“
- Atme durch die Nase aus und denke „Lächeln“
- Mache diese Übung für 5-10 Minuten

Indem du deine Aufmerksamkeit auf das Wort „Ruhe“ lenkst, signalisierst du deinem Körper eben genau das: Ruhe. Durch die Aktivierung der Gesichtsmuskulatur beim Lächeln, wird eine Verbesserung der Stimmung erreicht.



5-FINGER-ATEMÜBUNG

Einatmen: Beginne, indem mit deinem Zeigefinger der rechten Hand an der Seite des linken, kleinen Fingers nach oben entlangführst, während du langsam durch die Nase einatmest. Stelle dir vor, wie du positive Energie aufnimmst

Ausatmen: Atme langsam und gleichmäßig durch den Mund aus, während du mit dem Zeigefinger an der Innenseite des kleinen Fingers runterfährst. Während des Ausatmens kannst du versuchen, negative Gedanken und Spannungen loszulassen

Atme bei jeder Aufwärtsbewegung an den nachfolgenden Finger ein und wenn du nach unten streichst, atme aus.

Wiederhole die Übung, indem du zurück vom Daumen bis zum kleinen Finger streichst. Durch das Fokussieren auf sehen, fühlen, zählen und atmen, kommt der Kopf zur Ruhe und du richtest voll und ganz deine Aufmerksamkeit auf die Übung.

BAUCHATMUNG

Bei Disstress ist die Atmung flach und schnell. Daher ist es wichtig, in stressigen Phasen regelmäßig die Bauchatmung zu praktizieren. Dabei wird das Zwerchfell bewusst eingesetzt und die Lungen können sich vollständig mit Luft füllen.

Achte darauf, dass du deine Bauchmuskeln nicht aktiv werden lässt.

Bei dieser Atemübung geht es wirklich nur ums Atmen, nicht darum, die Muskulatur anzuspannen.

- Beginne, indem du beide Hände an die Seiten deines Unterbauchs legst
- Atme nun tief und langsam durch die Nase ein und beobachte, wie die Luft bis in deinen Bauch strömt
- Nimm wahr, wie sich dadurch deine Bauchdecke wölbt
- Atme nun ebenso langsam durch die Nase oder den leicht geöffneten Mund wieder aus und nimm wahr, wie sich deine Bauchdecke senkt
- Wiederhole die Übung 8-10 x



4-4-4-4 (BOX-ATMUNG)

Diese Atemtechnik wird auch Box-Atmung genannt, da alle Atemzüge gleich lang sind – so wie die Seiten eines Quadrats.

- Atme 4 Sekunden durch die Nase ein
- Halte 4 Sekunden an
- Atme 4 Sekunden durch die Nase oder den leicht geöffneten Mund wieder aus
- Halte den Atem für 4 Sekunden an
- Wiederhole die Übung 8-10 x.

WECHSELATMUNG

Die Wechselatmung unterstützt dabei, die **Nasendurchgänge zu öffnen, hilft bei Heuschnupfen und Asthma und beugt Erkältungskrankheiten vor.** Hierbei werden die feinen Härchen in der Nase durch die verstärkte Luftzufuhr und -abfuhr gereinigt.

Sie hilft auch zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit und hat einen harmonisierenden Effekt auf den Körper.

- Dein Zeigefinger und Mittelfinger ruhen sanft auf dem dritten Auge, der Stelle zwischen den Augen
- Lege dann den Daumen deiner rechten Hand an den rechten Nasenflügel und verschließe die Nase auf dieser Seite
- Atme langsam durch das linke Nasenloch ein und zähle dabei bis 4
- Verschließe mit dem Ringfinger den linken Nasenflügel und halte den Atem für 8 Sekunden an
- Öffne das rechte Nasenloch und atme durch dieses 8 Sekunden langsam aus
- Atme nun wieder durch das rechte Nasenloch ein (4 Sekunden)
- Verschließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen durch sanftes Drücken auf den Nasenflügel und halte für 8 Sekunden
- Öffne das linke Nasenloch und atme durch dieses langsam für 8 Sekunden aus
- Wiederhole die 8 – 10 x



Diese Atemübung eignet sich insbesondere zur Reduktion von Angstzuständen und Schlafstörungen.

- Atme langsam durch die Nase 4 Sekunden ein
- Halte den Atem für 7 Sekunden
- Atme nun 8 Sekunden lang durch den leicht geöffneten Mund aus
- Versuche dabei alle Luft auszustoßen
- Mache diese Atemübung für mindestens 5 Minuten.

BINAURALE BEATS

Zusätzlich zu den Entspannungsverfahren möchte ich dir noch binaurale beats empfehlen: **Binaurale Beats sind ein akustisches Phänomen, das entsteht, wenn zwei Töne mit leicht unterschiedlichen Frequenzen gleichzeitig gehört werden, jeweils auf einem Ohr.**

Das Gehirn nimmt dann einen pulsierenden Ton wahr, dessen Frequenz der Differenz der beiden Ausgangsfrequenzen entspricht. Beispiel: Wenn ein 440 Hz Ton auf dem linken Ohr und ein 444 Hz Ton auf dem rechten Ohr gehört wird, nimmt das Gehirn einen pulsierenden 4 Hz Ton wahr. Die vermutete Wirkung von binauralen Beats basiert auf der Idee, dass sie die Gehirnwellenaktivität beeinflussen können:

- Entspannung: Theta-Bereich (4-8 Hz)
- Konzentration: Beta-Bereich (13-30 Hz)
- Höchste Konzentration: Gamma-Bereich (40Hz).
- Schlaf: Delta-Bereich (0.5-4 Hz)
- Kreativität: Alpha-Bereich (8-13 Hz)

Allerdings ist die wissenschaftliche Evidenz für diese Wirkungen begrenzt und umstritten. Einige Menschen berichten von positiven Effekten, während andere keine Wirkung verspüren. Es ist wichtig zu beachten, dass binaurale Beats keine medizinische Behandlung ersetzen und bei bestimmten Erkrankungen (z.B. Epilepsie) nicht empfohlen werden.

Empfehlung: „Weightless“ von Marconi Union - der „entspannendste Song der Welt“.



RITUALE UND ROUTINEN



Jeder Mensch hat Routinen. Jeden Morgen Zähne putzen, den gleichen Weg zur Arbeit fahren oder abends der Eintrag in das Dankbarkeitsjournal.

Routinen werden automatisch ausgeführt, sicher und schnell. Diese Routinen beziehen sich auf Fähigkeiten, die wir vor langer Zeit erworben haben.

Sie geben Sicherheit, weil immer klar ist, dass sie zu einem bestimmten Zeitpunkt mit einem festgelegten Zeitrahmen ablaufen. **Routinen werden ohne großes Überlegen erledigt.** Das hat zur Folge, dass während Routinen die Gedanken abschweifen können.

Bei **Ritualen** ist das etwas anders. Es geht hier um die **bewusste Durchführung einer Handlung, die sich zunächst von Alltagshandlungen unterscheidet.**

Sie können dein Eingangstor zu mehr Achtsamkeit und Wahrnehmung sein.

„Rituale sind Leuchtsignale im grauen Stressalltag, die man nicht übersehen kann.

- Rituale haben einen hohen Erinnerungswert.
- Rituale dienen dem Höheren in Ihrem Leben, in diesem Falle der Gesundheit.
- Rituale entspannen und bringen Freude.
- Rituale entstehen leicht in Verbindung mit Alltagsvorgängen in ständiger Wiederholung“

(Prof. Dr. med. Gerd Schnack, 2015)

Die Gemeinsamkeit von Routinen und Ritualen ist die zeitliche Begrenzung.

Nicht selten sind neu ausprobierte Rituale der ausschlaggebende Punkt, dass eine Tätigkeit, die zunächst „heilig“ (wenn es um ein höheres Ziel geht) oder „außerordentlich“ durchgeführt wurde, zu einer Routine übergeht.

Das Anwenden von Entspannungsübungen könnte zu deiner nächsten Routine werden. Vielleicht beginnst du damit, die zuvor genannten Atemübungen erst als Ritual, dann als Routine im Alltag einzuführen?

Ein Ritual dazu könnte zum Beispiel das Anzünden einer Kerze und ein kurzes Innehalten sein, mit dem du dein Vorhaben zelebrierst, nun eine Atemübung durchzuführen.

Nach und nach führst du dann die Atemübungen auch in anderen Situationen durch. Ob am Supermarkt an der Kasse, im Zug oder automatisch morgens nach dem Aufstehen.

- Welche Rituale und Routinen hast du im Alltag?
- Welche unterstützen dich, zu entspannen?



RESSOURCEN



Wenn wir uns an unseren Ressourcen orientieren, ist damit gemeint, dass wir **unsere jeweils individuellen Fähigkeiten, Stärken, Hilfsmittel, Haltungen und Vorstellungen wahrnehmen und aktivieren – unser inneres Feuer entzünden, füttern und am Leben halten.**

Ressourcen dienen dazu, den optimalen Rahmen zu schaffen, um Entspannungsverfahren selbständig im Alltag durchführen zu können.

Beispiel: Dein Ehemann/deine Partnerin/ eine gute Freundin ist eine Ressource und übernimmt die Kinderbetreuung damit du entspannen kannst.

Greifst du auf deine Ressourcen zurück und wendest diese an, machst du die Erfahrung selbstwirksam zu sein. Das ist eine grundlegende wichtige Erfahrung für Lernprozesse, so Gehirnwissenschaftler Dr. Gerald Hüther.

Wenn du den Gedanken hast „ich kann etwas bewirken“, werden dadurch deine Fähigkeiten gestärkt und weiterentwickelt und dein Ressourcenrepertoire ausgeweitet.

Das kann zum einen (psychosomatischen) Erkrankungen vorbeugen, zum anderen werden so Belastungen und Stress reduziert.

Es wird unterschieden zwischen

- **Personalen Ressourcen:** deine Stärken; das, was von innen kommt
- **Umweltressourcen:** diese liegen in deinem Umfeld und kommen somit von außen

Beispiele für soziale und personale Ressourcen

- **Informationelle Unterstützung:** Hilfe bei Problemlösung, Information und feedback erhalten, über Problem sprechen
- **Instrumentelle Unterstützung:** Dinge/Geld ausleihen. praktische Hilfen im Alltag
- **Emotionale Unterstützung:** Nähe, gemeinsames Erleben von positiven Gefühlen
- **Geistige Unterstützung:** Gemeinsame Lebensvorstellungen, Werte, Normen teilen
- **Soziale Integration und soziale Unterstützung:** Soziale Beziehungen und Netzwerke.
(vgl. Kaluza, 2018)



ENTSPANNUNG IN DER NATUR



Unsere Umgebung hat einen großen Einfluss auf uns. Halte für einen kurzen Moment inne und überlege:

- Wie fühlst du dich inmitten der Stadt?
- Wie fühlst du dich in der Natur?

Die positive Wirkung von Natur

Vielleicht hast du in den letzten Jahren durch Autoren wie Peter Wohlleben oder Clemens Arvay von sogenannten Terpenen gehört.

Terpene sind bioaktive Substanzen, mit denen Bäume und Pflanzen, aber auch Pilze, Moose und Farne miteinander kommunizieren.

Wenn wir nun durch den Wald gehen, laufen wir durch diese bioaktiven Substanzen durch und nehmen sie über die Atmung und unsere Haut auf.

Nicht immer schaffen wir es zeitlich (auch wenn es wünschenswert wäre), auf einen Naturspaziergang. Wenn du beispielsweise einen Bürojob hast, kannst du die Kraft der Natur dennoch nutzen.

Roger Ulrich hat in seinen Studien Anfang der 80er Jahre belegt, dass bereits der **Blick aus dem Fenster auf einen Baum die Konzentrationsfähigkeit und Leistungsfähigkeit fördert.** Diese Ergebnisse wurden in den letzten Jahren durch neue Studien bestätigt.

Wirkung von Natur auf den Körper

- Senkung des Blutdrucks und des Stresshormons Cortisol
- Verlangsamen des Pulses
- Aktivierung der Alphawellen-Aktivität (Kreativität)
- Anstieg der Natürlichen Killerzellen (NK), die für die Zerstörung von Krankheitserregern verantwortlich sind. Bereits nach 2 Stunden im Wald, ist die Anzahl der NK um 40% erhöht. Dann dauert es 7 Tage bis das ursprüngliche Niveau (vor dem Aufenthalt im Wald) wieder erreicht ist.

Wirkung von Natur auf die Psyche

- signifikante Verringerung von Angstzuständen, Aggressionen und Erschöpfung
- Verbesserung von generellen Stimmungsstörungen
- mehr Klarheit, Kraft und Vitalität

Dazu schreibt Arvay in seinem Buch „Der Biophilia Effekt“, dass **bei einem Aufenthalt in der Natur Serotonin ausgeschüttet wird, welches wiederum die Übertragung von Schmerzimpulsen hemmt und somit eine Linderung von Schmerzen zur Folge hat.**

Das Serotonin sorgt auch für Gefühle von Gelassenheit, Zufriedenheit und geistige Ruhe.

Es wirkt zudem Stimmungsaufhellend bei Depressionen.



SINNES-ÜBUNG

Mit der Öffnung der Sinne, tauchst du ein in die grüne Ruheoase. Deine Wahrnehmung der Umgebung steigert sich, du fühlst dich verbunden. Höre, sehe, ertaste, schmecke und rieche die Nuancen der Natur.

Eine Sinnesübung „bringt den Körper ganz natürlich unter die Regentschaft des parasympathischen Nervensystems: Ihre Arterien entspannen und erweitern sich, Ihre Hauttemperatur steigt, Ihre Verdauung verbessert sich, und Sie produzieren weniger Magensäure. Ihr Immunsystem und Ihre Selbstheilungskräfte werden gestärkt“ (Lee, 2010)

KRAFTORT – SITZPLATZ

Suche dir in der Nähe deines Wohnortes einen Platz in der Natur, an dem du regelmäßig entspannen kannst.

Streife gedankenlos umher. Gehe langsam, sodass du ein Gefühl dafür bekommst, an welcher Stelle du dich wohl fühlst.

Suche diesen Ort einmal in der Woche auf und beobachte einfach nur. Beobachte deine Umgebung, deine Gedanken. Setze deine Sinne ein. Beobachte auch, wie sich dieser Ort im Laufe des Jahres verändert.

- Hast du bereits einen Lieblingssort in der Natur?
- Was macht ihn aus?
- Wenn du noch keinen bestimmten Ort hast: Wie sollte ein Naturort für dich sein, damit du dort entspannen kannst?
- Vielleicht möchtest du deine kreative Ader rauslassen und ein Bild von deinem Lieblingssort in der Natur malen?



CHECKLISTE

- Informiere dich zunächst, ob der Naturraum, den du betrittst ein geschütztes Gebiet ist (Naturschutzgebiet, Landschaftsschutzgebiet)
- Vorab Mittel gegen Zecken benutzen
- Nach dem Waldbesuch unbedingt nach Zecken absuchen!
- Handy mitnehmen für Notfälle (für Unfälle oder Orientierung verloren)
- Kleines 1. Hilfe Set mitnehmen
- Mache auf keinen Fall ein Feuer mitten im Wald! Das ist strafbar. In manchen Städten gibt es ausgewiesene Grillplätze, die du nutzen kannst.
- Hinterlasse bitte keinen Müll
- Nicht unter Bäumen, deren Äste lose wirken
- Bei plötzlichem Gewitter/Unwetter bitte die offiziellen Wege benutzen und keine Abkürzungen durch den Wald
- Nicht bei Windböen oder Unwetterwarnungen!

NATURMATERIALIEN – REFLEXION

Gehe in die Natur und suche 5 Naturmaterialien mit jeweils folgenden Eigenschaften: 1. spitz, 2. weich, 3. schön, 4. hässlich, 5. hart.

Lege sie vor dich. Betrachte das Bild, das dadurch entsteht. Spüre nun hinein.

- Wie stehen die Naturgegenstände in Beziehung zueinander?
- Was davon möchtest du behalten?
- Was würdest du gerne anders legen/drehen oder gar entfernen?

Frage dich erst am Ende dieser Übung:

- Wofür stehen die Naturgegenstände in meinem Leben?
- Was empfindest du als spitz, weich, schön, hässlich, hart im Leben?

(Beispiel: Ein großer Stein, der für ein aktuelles Hindernis steht. Soll der Stein entfernt werden? Oder kannst du an die Seite legen? Wie ist er positioniert zu den anderen Naturmaterialien hin?)

Mache dir gerne ein Foto von deiner Legung oder nimm die Naturmaterialien mit nach Hause, um zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal drauf zu schauen.



ERDUNGS-ÜBUNG: BODEN

Erdungsübungen wirken entspannend, da sie uns bewusst machen, dass wir eine Grundlage – den Boden unter den Füßen – haben. Wenn wir von „erden“ sprechen, dann besinnen wir uns zurück auf das, was unsere Grundlage ist, aus der wir erwachsen sind.

Ich möchte dich heute einladen, deine Verbindung zur Erde zu stärken. Diese Übung ist leichter, wenn du sie draußen durchführst und du direkt die Erde mit deinen Fingern spüren kannst.

Aber auch wenn du nicht die Möglichkeit hast, nach draußen zu gehen, kannst du diese Übung drinnen durchführen, indem du deine Hände auf den Fußboden legst und dir die Erde darunter vorstellst.

Lege dich bequem hin, die Arme sind locker neben deinem Körper. Deine Handflächen sind nach unten gerichtet und liegen auf der Erde auf. Nimm ein paar tiefe Atemzüge, bis in den Bauch, und lenke deine Aufmerksamkeit nun auf den Boden.

- **Wie fühlt er sich an?**
- **Ist er warm? Kühl? Glatt? Rau?**
- **Nun gehe in Gedanken in der Erde spazieren.**
- **Welche Lebewesen sind in der Erde?**
- **Neben dem Tastsinn nimm nun auch den Geruchssinn dazu: Was riechst du?**

Lasse dir ruhig Zeit für diese Erkundungstour in die Erde.

- **Wie ist es dir ergangen?**



ERDUNGS-ÜBUNG: WURZELN

Diese Übung kannst du im Stehen oder aber im Sitzen mit den Füßen auf dem Boden machen. Schließe die Augen und atme 2-3x tief durch. Stelle dir nun vor, wie aus deinen Zehen und deiner Ferse Wurzeln wachsen und tief in die Erde reichen.

Wie sie sich ihren Weg tief nach unten bahnen, so weit bis sie einen großen Stein erreichen. Umschließe diesen mit deinen Wurzeln und spüre, wie fest du mit der Erde und dem Stein verbunden bist. Genieße diesen Zustand einige Minuten lang und stelle dir dann vor, wie du deine Wurzeln wieder zurück in deine Füße wachsen lässt.

Mache diese Übung regelmäßig und wenn du das Gefühl hast, zu sehr im Kopf, bei deinen Gedanken zu sein.

Ich lade dich ein, im Anschluss über folgende Fragen zu reflektieren:

- Wo bist du verwurzelt?
- Was gibt dir Sicherheit?
- Was ist dein Netzwerk und wer gehört dazu, das dir Halt gibt?

BAUMGESPRÄCHE

Gehe in die Natur und suche dir einen Baum, der dich anzieht. Setze dich an seinen Stamm und bitte um seine/ihre Hilfe. Richte dich dann nach der Himmelsrichtung aus (per Kompass oder Sonnenstand), beginne im Osten und widme dich jeder Richtung für ca. 15-20 Minuten.

Bitte um Eingebungen zu den folgenden Fragen und achte auf deine Gedanken, Emotionen und Körperregungen.

Osten: Wo komme ich her? Wo bin ich zugehörig?

Süden: Was ist meine Aufgabe? Wie kann ich sie verwirklichen?

Westen: Was liegt vor mir? In welche Richtung soll ich mich weiterentwickeln?

Norden: Wer bin ich? Was kann ich? Was möchte ich ändern?



ACHTSAMKEITSIMPULSE

STOPPSCHILD

Jeder von uns hat mal Situationen (mal mehr mal weniger), in denen wir unangenehmen Gefühlen ausgesetzt sind. Auf einmal sind sie da:

Ängste brechen hervor, die wir an anderen Tagen nicht spüren. Selbstzweifel zwicken uns manchmal in die Wange oder Wut schlägt uns übel auf den Magen.

Achte diese Woche darauf, wann diese Situationen auftreten und stelle dir ein großes, rotes Stopp-Schild vor. Es wird dir helfen, die negativen Gedanken zu unterbrechen.

UMGEBUNG WAHRNEHMEN

Wenn du diese Woche an einer roten Fußgängerampel stehst, dann greife nicht gleich nach dem Smartphone oder gehe sogar über die rote Ampel.

Lasse stattdessen deinen Blick schweifen. Was siehst du? Vielleicht fallen dir Geschäfte auf, die du bisher nie beachtet hast? Vielleicht sind an dieser Stelle auch neue Läden oder Unternehmen?

Was ist an den Fassaden der Häuser? Welche Farbe haben die Fensterrahmen, Türen?

Nimm deine ganze Umgebung wahr.

Was hast du Neues, Überraschendes, Erstaunliches, Schockierendes, Magisches, Kurioses entdeckt?



ACHTSAMKEITSIMPULSE

EULENBlick

Die folgende Übung soll deinen Augen die Möglichkeit geben, zu entspannen. Setze dich bequem an deinen Entspannungs-/Kraftort (am besten draußen in der Natur) und nimm ein paar tiefe Atemzüge

Nun richte den Blick nach vorne und versuche keinen bestimmten Punkt zu fokussieren

Weite dein Blickfeld und „schaue ins Leere“. Du kannst dir das so vorstellen wie der Blick eines Tagträumers oder der Blick in ein Buch mit optischen Täuschungen.

Du wirst merken, dass deine Augen vielleicht anfangen zu tränen oder du blinzelst sehr viel. Das ist nicht schlimm. Bleibe fokussiert und probiere einfach weiter.

PERSPEKTIVE WECHSELN

Schau diese Woche so oft du kannst in den Himmel.

Lege den Kopf in den Nacken und beobachte, was sich dort oben tut.

Was siehst du? Was fällt dir auf?

Diese Übung zielt nicht nur auf einen anderen Blickwinkel ab. Viele von uns arbeiten tagtäglich am PC und schauen geradeaus (oder leicht geneigt nach unten).

Dein Nacken wird dir für die vielleicht etwas ungewohnte Haltung danken.



ACHTSAMKEITSIMPULSE

BAUM-BEOBACHTUNG

Wenn du heute an einem Park oder an einem Wald vorbeikommst, dann bleibe für einen Moment an einem Baum stehen und schaue ihn dir genau an. Schau ihn dir von allen Seiten an.

- Wie sieht die Krone aus?
- Welche Bewegungen nimmst du wahr? Wo bewegt der Baum sich?
- In welchen Bereichen deines Lebens bist du flexibel und beweglich?

Dann betrachte den Stamm und die Wurzeln.

- Wie dick/dünn sind der Stamm und die Wurzeln?
- Was gibt dir Halt im Leben?
- Was stärkt dich?

URSPRUNG DES WASSERS

Trinke einen Schluck Wasser, aber schlucke ihn nicht sofort runter.
Wie bei einer Weinprobe versuchst du nun den Geschmack zu erfassen.

Stelle dir dabei den Weg vor, den das Wasser in deine Flasche oder Glas gefunden hat.

- Wo kommt das Wasser her?
- Wie sieht es dort aus?
- Kommt es aus einer Quelle?
- Wo ist die Quelle?
- Liegt sie hoch auf einem Berg?
- Oder mitten in einem Waldstück?

Ziel dieser Übung ist es, die Dinge, die wir zu uns nehmen, bewusster wahrzunehmen.



ACHTSAMKEITSIMPULSE

BARFUSS-SPAZIERGANG

Bei einem Barfußspaziergang erdet der Kontakt zum Boden, die Unebenheiten stimulieren unseren ganzen Körper und wir erhalten eine kostenlose Fußreflexzonenmassage.

Ganz automatisch achten wir beim barfuß gehen auf unsere Schritte, gehen langsamer und entschleunigen uns selbst.

Probiere das diese Woche einmal aus, wann immer du kannst. Ganz egal, ob auf einer Wiese, im Wald oder in der Stadt auf dem Gehweg (hier aber aufpassen auf Glasscherben etc.).

Wie erging es dir damit?

WASSER

Ich möchte dich gerne einladen, heute zu einem Gewässer zu gehen.

Das kann ein See sein, ein Bach, ein Fluss oder das Meer.

Setze dich bequem hin und atme ein paar Mal tief ein und aus. Richte deinen Blick auf das Wasser und beobachte.

- Welche Bewegungen nimmst du wahr?
- Fließt das Wasser? Steht es still?
- Ist die Oberfläche glatt? Bewegt sie sich?

Nun nimm noch einmal einen bewussten Atemzug und aktiviere deinen Geruchssinn:

- Was riechst du?
- Wie viele unterschiedliche Gerüche nimmst du wahr?



ACHTSAMKEITSIMPULSE

FEUER-MEDITATION

Keine Angst, für diese Meditation musst du kein Feuer machen, eine Kerze reicht auch. Es kann hilfreich sein, ein Notizbuch und einen Stift neben dich zu legen, falls dir Gedanken kommen, die du gerne aufschreiben möchtest.

Setze dich bequem hin, die Schultern und Arme sind locker und beginne die Meditation mit drei bewussten, tiefen Atemzügen. Dann konzentriere dich auf die Flamme.

- Welche Farben siehst du?
- Welche Bewegungen nimmst du wahr?
- Wo fühlst du Wärme in deinem Körper?
- Wo begegnen dir Hitze/Wärme in deiner Umgebung?
- Von der Beobachtung der Flamme gehe über zu deinen Ressourcen.
- Was wärmt und stärkt dich?
- Wofür brennst du? Was ist deine Leidenschaft?

Atme ruhig durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund aus. Wenn du eine Kerze benutzt, stelle sicher, dass du sie beim Ausatmen nicht versehentlich auspustest.



LITERATUREMPFEHLUNGEN

Arvay, C. (2015): **Der Biophilia-Effekt**. Heilung aus dem Wald. Edition a.

Arvay, C. (2016): **Der Heilungscode der Natur**. Die verborgenen Kräfte von Pflanzen und Tieren entdecken. Riemann Verlag.

Bernstein, D. A.; Borkovec, T. (2018): **Entspannungstraining**. Handbuch der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Klett Cotta Verlag.

Gruhl, Monika (2011): **Die Strategie der Stehauf-Menschen**. Krisen meistern mit Resilienz. Kreuz.

Dr. Dispenza, Joe (2014): **Du bist das Placebo**. Koha Verlag.

Dr. Collard, P. (2016): **Das kleine Buch vom achtsamen Leben**. Heyne Verlag.

Hofmann, E. (2002): **Progressive Muskelentspannung**. Ein Trainingsprogramm. Hogrefe Verlag.

Kaluza, G.; Basler, H.-D. (1991): **Gelassen und sicher im Stress**. Ein Trainingsprogramm zur Verbesserung des Umgangs mit alltäglichen Belastungen. Springer Verlag.

Kaluza, G. (2018): **Stressbewältigung**. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer Verlag.

Lee, R. (2010): **Schluss mit dem Stress**: Das erste ganzheitliche Programm gegen Burn-Out. Springer Verlag.

Lemke, B. (2018): **Das kleine Buch vom Waldbaden**: In Balance durch die Kraft der Natur. Scorpio Verlag.

Dr. med. Olschewski, A. (1996): **Progressive Muskelentspannung**. Haug Verlag.

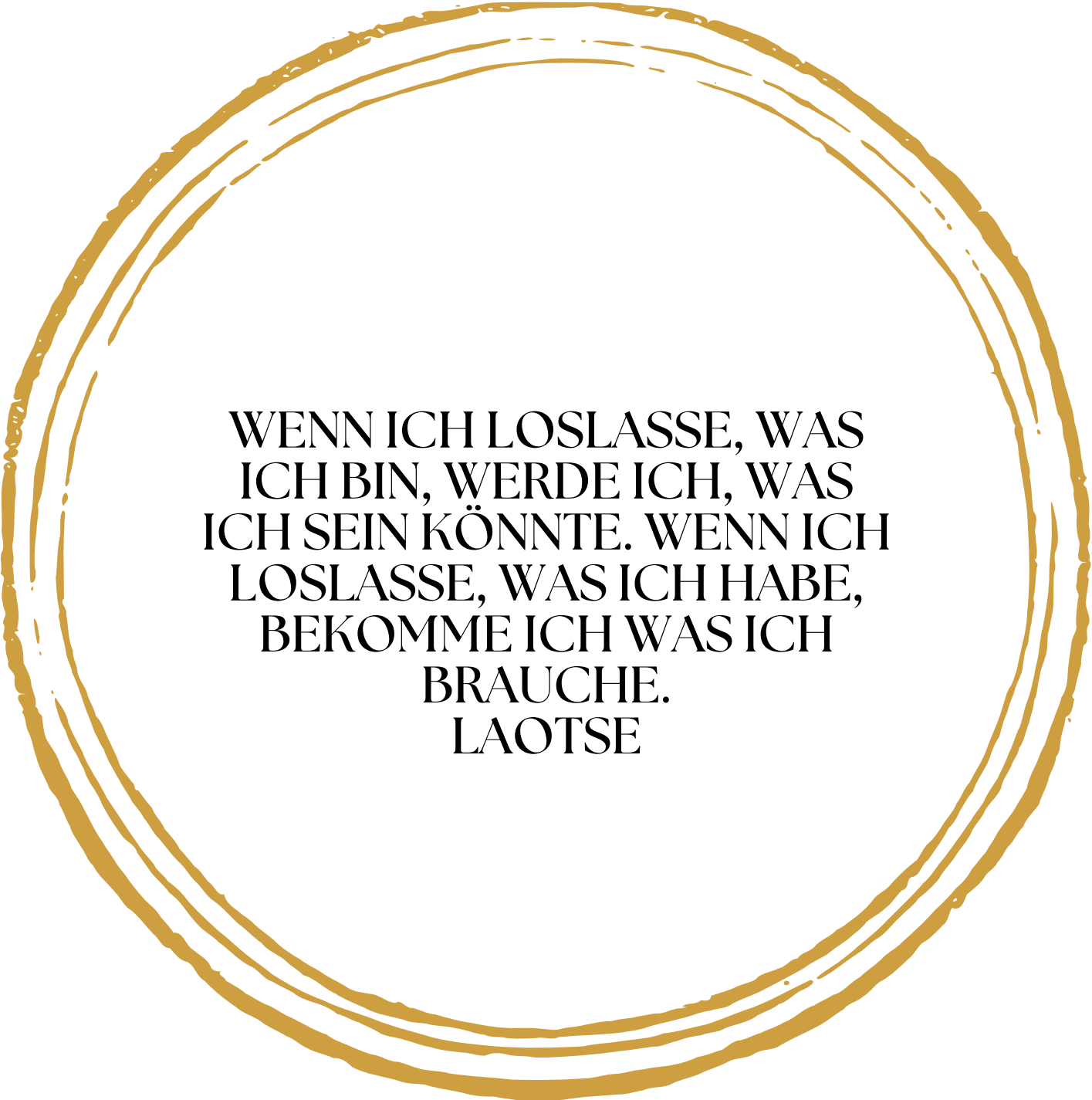
Peter, K. (2019): **Coachingraum Natur**: Draußen Entspannung, Kraft und Lebendigkeit finden - 75 Übungen zum Selbstcoaching. Schirner Verlag

Prof. Dr. med. Schnack, G. (2015): **Neue Körperwunder gegen Stress**. Rituale zum Entspannen im Alltag. Kreuz Verlag

Seligman, Martin (2012): **Flourish – Wie Menschen aufblühen**. Die positive Psychologie des gelingenden Lebens. Kösel.

Wohlleben, P. (2015): **Das geheime Leben der Bäume**. Ludwig Verlag





WENN ICH LOSLASSE, WAS
ICH BIN, WERDE ICH, WAS
ICH SEIN KÖNNTE. WENN ICH
LOSLASSE, WAS ICH HABE,
BEKOMME ICH WAS ICH
BRAUCHE.
LAOTSE

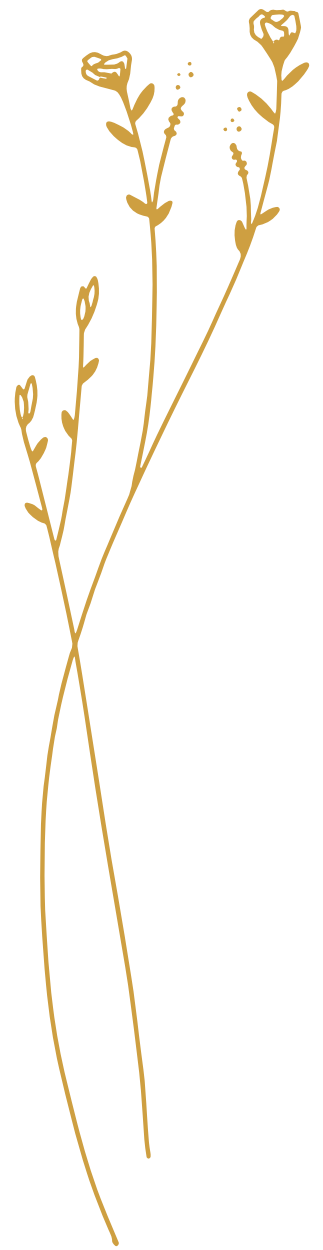
Das Alte loslassen

Loslassen in verschiedenen Lebensbereichen: Wir können verschiedene Dinge und Aspekte unseres Lebens loslassen, einschließlich Arbeit, Beziehungen, Gedanken und schädliche Abhängigkeiten oder Gewohnheiten. Wenn wir etwas loslassen, begeben wir uns oft raus aus unserer Komfortzone und das kann manchmal Ängste auslösen, die es zu überwinden gilt.

Den richtigen Zeitpunkt wählen: Das Loslassen erfordert oft den richtigen Zeitpunkt. Es ist hilfreich, mit Freunden/Familie über die Entscheidungen und die sich daraus ergebenden Möglichkeiten zu sprechen. Nimm dir auch Zeit, um das richtige Thema des Loslassens zu finden, und wähle einen geeigneten Zeitpunkt für diesen Schritt.

Das Loslassen kann eine befreiende Erfahrung sein, die uns erlaubt, Raum für Veränderungen und Wachstum zu schaffen. Es erfordert Mut, Selbstreflexion und die Bereitschaft, sich auf das Unbekannte einzulassen.

Indem wir Altes loslassen, was uns nicht mehr dienlich ist, können wir wir bewusster und erfüllter leben.



VERÄNDERUNG IN DER BIOGRAFIE – REFLEXIONSFRAGEN

Wir alle haben in unserem Leben Situationen erlebt, in denen Veränderungen stattgefunden haben. Diese Veränderungen können sowohl positiv als auch negativ sein und haben oft tiefgreifende Auswirkungen auf unsere Biografie. Damit einher gehen Gefühle und körperliche Reaktionen.

Wie bist du mit diesen Veränderungen umgegangen? Welche Folgen hatten sie für dein Leben? Gab es zu jener Zeit körperliche Reaktionen?

LOSLASSEN – REFLEXIONSFRAGEN

Reflektiere, welche Auswirkungen das Festhalten am Alten auf dein Leben hat. Welche positiven Folgen hat das Festhalten? Welche Situationen vermeidest du und warum? Welche Routinen bestimmen deinen Alltag? Welche Blockaden hindern dich daran, einen Schritt in Richtung Veränderung zu gehen? Welche Ängste tauchen auf, wenn du die Komfortzone verlässt?

LISTE – BODYSCAN

Lege eine Liste an zu den Bereichen deines Lebens, die dich aktuell beschäftigen. Achte hierbei auf deine Gedanken und Gefühle, ebenso auf deinen Körper. Was nimmst du wahr?
Lies ein Wort, achte auf deine Gedanken und spüre in deinen Körper. Scanne ihn und schenke den Körperstellen Aufmerksamkeit, die sich melden. Wie fühlt es sich an?
Gehe Wort für Wort durch, lasse dir dazwischen kurz Zeit und/oder schüttle sie aus, damit die unterschiedlichen Empfindungen sich nicht überlagern.
Schreibe die positiven Wahrnehmungen auf eine Seite, Negative auf die andere. Je mehr sich die Negative Seite füllt, desto mehr zeigt sich das Thema, was losgelassen werden soll.



SCHWERER GANG – LEICHTER GANG

Gehe in die Natur oder führe diese Übung zuhause durch. Rufe dir nun alles auf, das dich momentan belastet, stresst, wütend macht und/oder verletzt. Wie fühlen sich diese Gedanken und Emotionen im Körper an, wenn du gehst? Vielleicht hängen deine Schultern, die Beine sind schwer. Spüre während des Gehens in dich hinein und beobachte deinen (schweren) Gang. Mache nach ca. 5-10 Minuten eine Pause. Schüttle die Beine und Arme aus, klopfe alle unangenehmen Empfindungen aus deinem Körper heraus. Wenn du den Ballast loslässt, wie fühlt es sich dann im Körper an?

Widme dich nun allem Positiven in deinem Leben. Stelle dir vor, die schweren Aspekte sind fort und du spürst nur das Schöne. Gehe mindestens 10 Minuten in einem leichten, losgelösten Gang und beobachte dich selbst. Wie fühlt sich dein Körper an? Wie gehst du jetzt?

BALLAST ABWERFEN

Gehe in die Natur und suche dir Steine. Jeder Stein symbolisiert etwas, das dich belastet (Glaubenssätze, Sorgen, Ängste, Menschen). Lege die Steine in deine Tasche/Rucksack und spaziere ruhig und langsam den Weg entlang. Denke über deinen Ballast nach.

Wenn du bereit bist, bleibe stehen und werfe einen der Steine in die Natur. Lass los. Wenn alle Steine fort sind, mache dich beschwingt auf den Weg nach Hause.

Du kannst deine belastenden Aspekte auch in einem Wort auf einen Stein schreiben. Das macht die Übung noch visueller, wenn du bspw. den „Arbeitsplatz-Stein“ in die Natur wirfst.



BINDUNGEN LÖSEN

- Wie sind deine aktuellen Beziehungen?
- Sind sie unterstützend und gesund?
- Gibt es Veränderungen, die du in diesen Beziehungen vornehmen möchtest?

Mit Beziehungen ist die Verbindung zu anderen Menschen jeglicher Art gemeint, bspw. romantische Beziehungen, Geschäftsbeziehungen, Freundschaften, familiäre Beziehungen.

Wenn es Menschen gibt, bei denen du nun festgestellt hast, dass sie dir nicht gut tun, eventuell sogar toxisch sind, dann probiere diese energetische Übung:
Schließe die Augen, atme dreimal tief ein und aus und stelle dir vor, du bist mit diesem Menschen durch ein leuchtendes Energieband verbunden. Beobachte zunächst, wo an deinem Energiekörper das Band mit der anderen Person geknüpft ist.

Dann fasse das Band an und löse es von deinem Körper. Sage dabei (leise oder laut):
„Ich trenne die Verbindung zu XY in Liebe. Ich danke dir für eine gemeinsame Zeit und lasse dich nun gehen.“

Spüre danach in dich hinein und beobachte die nächsten Tage, ob und wie sich etwas verändert. Wiederhole diese Übung gerne mehrere Tage hintereinander.

ABSCHIEDSBRIEF

Schreibe zunächst die Aspekte deines Lebens auf (in Stichworten), die dir ausgedient haben und die du loslassen möchtest. In einem zweiten Schritt nimm dir ein schönes Blatt Papier und schreibe einen Abschiedsbrief an diese Aspekte. Danke ihnen zunächst für das, was sie wichtig und gut in deinem Leben gemacht haben. Vielleicht hast du auch etwas durch sie gelernt? Danke ihnen dafür. Dann schreibe auf, warum du sie nicht mehr brauchst und verabschiede dich von ihnen. Was du anschließend mit diesem Brief machst, bleibt dir überlassen. Du kannst den Abschiedsbrief behalten, doch ich empfehle, dass du ihn im Feuer verbrennst und so der transformierenden Kraft der Flammen übergibst.





WAS WÄRE DAS LEBEN,
HÄTTEN WIR NICHT DEN MUT,
ETWAS ZU RISKIEREN?
VINCENT VAN GOGH

Das Neue begrüßen

ÜBERGANG



Der Übergang von der Komfortzone zur Lernzone

Nachdem wir uns vom Alten verabschiedet haben, ist es an der Zeit, das Neue willkommen zu heißen. Begeisterung und die Bereitschaft, sich für etwas Neues zu begeistern, sind hier Schlüsselkomponenten für den Übergangsprozess.

Begeisterung und Offenheit für das Neue:

Begeisterung ist ein stark emotionales Element. Auch die Fähigkeit, sich für das Neue zu öffnen und Freude daran zu finden, ist entscheidend für ein erfülltes Leben.

Zeit für den Übergang: Nachdem wir uns vom Alten verabschiedet haben, ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen, bevor wir das Neue willkommen heißen. Überstürzte Entscheidungen können zu Unannehmlichkeiten führen. Begeisterung für das Neue ist wichtig, doch sie sollte von Geduld begleitet sein.

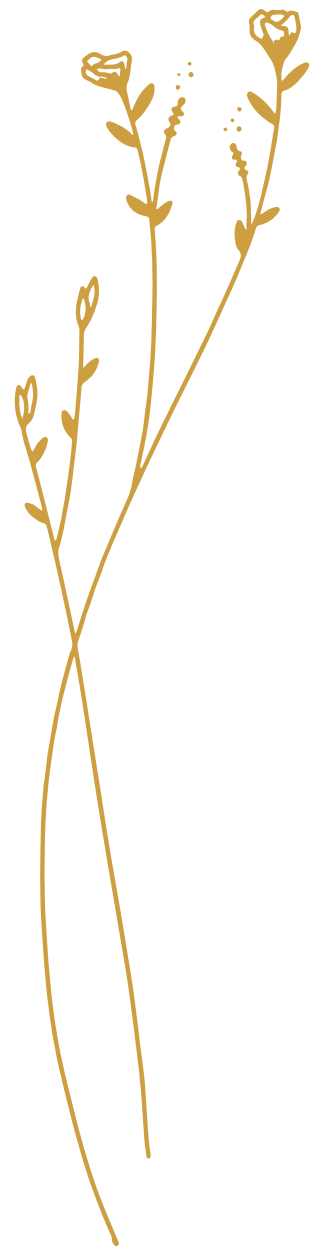
Das Neue begrüßen

Ausdauer: Der Prozess des Annehmens und Erlernens des Neuen verläuft nicht immer reibungslos. Es können Hindernisse auftreten, und nicht immer gelingt alles auf Anhieb. Geduld und Ausdauer sind notwendig, um diese Herausforderungen zu bewältigen. Ein optimistisches Mindset, das die Akzeptanz von Hindernissen einschließt, kann dabei helfen.

Neue Verhaltensweisen und Routinen: Es dauert oft etwa 60 Tage, bis neue Verhaltensweisen und Routinen in unserem Gehirn verankert sind.

Deadline setzen: Manche Menschen benötigen eine klare Deadline, um den Übergang in das Neue zu gestalten, während andere dies nicht brauchen.

Der Übergang in das Neue erfordert bewusstes Handeln und Selbstreflexion. Mit Geduld, Begeisterung und der Bereitschaft, dich auf Veränderungen einzulassen, kannst du erfolgreich in die Lernzone eintreten und dein Potenzial voll ausschöpfen.



MAL ANDERS

Um die täglichen Routinen zu brechen, mache deine Tätigkeiten mal anders. Damit kommst du raus aus dem Trott und die minimalen Veränderungen lassen dich alltägliche Situationen neu erleben. Das fördert dein Anders-Denken und du wirst offener für Neues. Plane genug Zeit ein, damit du nicht in Stress gerätst. Gehe zum Beispiel morgens rückwärts in die Küche. Erledige Dinge mit der linken statt der rechten Hand oder ganz verrückt: Den Kaffee ohne Milch trinken!

Nimm dir ein bisschen mehr Zeit für den Weg zur Arbeit oder zum Supermarkt, ich lade dich ein, zu experimentieren. Wenn du an eine rote Fußgängerampel kommst, drehe dich zur grünen Ampel und gehe rüber auf die andere Straßenseite und führe dort deinen Weg fort. Bei der nächsten Ampel machst du es genauso. Nimm immer nur die grünen Ampeln und behalte dein Ziel im Kopf.

Ja, du wirst Umwege laufen und vielleicht auch länger brauchen. Aber dadurch, dass du dein Ziel im Blick hast und ab und an mal gegensteuern und bewusst in die richtige Richtung gehen wirst, kommst du nicht am anderen Ende der Stadt heraus.

Zum Spaß kannst du natürlich auch deinen Stadtteil neu erkunden, indem du einen Tag lang nur über grüne Ampeln läufst und dich dahin treiben lässt, wo dich das grüne Ampellicht hinführt.

KOMFORTZONE UND ANGST – REFLEXIONSFRAGEN

Um den Übergang in das Neue zu gestalten, stelle dir Fragen stellen wie:
Wo hört meine Komfortzone auf, und wo beginnt die Angst?
Was würde ich gerne erreichen, und wie gehe ich mit
"worst case" Szenarien um? Hindern mich diese Sorgen daran,
den ersten Schritt zu wagen? Wie kann ich eine positive Einstellung
entwickeln und Hindernisse akzeptieren?



WIE WÄRST DU GERNE?

Schreibe auf drei unterschiedliche Zettel:

1. Wie bin ich: 10 positive Eigenschaften einfügen, die dir an dir gefallen.

2. Wie will ich nicht sein: 10 Eigenschaften, die du gerne loswerden möchtest. Finde für die Eigenschaften einen Namen zu finden (bspw. Susi Unsicher, Marlen Mutig). Knülle im nächsten Schritt das Papier zusammen und sage „Lebe wohl Arno Arrogant“. Du kannst es auch verbrennen.

3. Wie bin ich wirklich, wenn ich meine Maske ausziehe? Welche Eigenschaften werden dir von Außen zugeschrieben? Schreibe 10 Eigenschaften auf, die du bisher nicht ausleben konntest, die du in Wahrheit aber bist. Spüre in dich hinein, was spürst du?

ANKER-WÖRTER

Suche dir Wörter, die dich an dein/e Ziel/e erinnern und schreibe sie auf.

Du kannst dich auch für Wörter aus der folgenden Liste entscheiden:
Lebendigkeit, Offenheit, Flexibilität, Vertrauen, Resilienz, Wärme,
guter Humor, Leidenschaft, Dankbarkeit, Fülle, Produktivität, Wohlstand,
Freundlichkeit, Vitalität, Weisheit, Liebe, Vergebung, liebevolle Güte.

In einem zweiten Schritt verbinde deine Wörter mit Handlungen oder Objekten bspw. beim Zähneputzen oder Kaffee kochen.

Du kannst deine gewählten Anker-Wörter auch auf Post its schreiben und in deiner Wohnung verteilen.

Deine Anker-Wörter helfen dir dabei, dran zu bleiben und deine Ziele/deine Vision umzusetzen. Du wirst merken, dass sie sich nach und nach in deinem Kopf einprägen. So werden neue Gehirnverbindungen geschaffen und gestärkt, die auf das Neue ausgerichtet sind.



COPYRIGHT

Kirstin Kreuder
Lindenweg 24
54338 Schweich
01577 007 9884
kirstinkreuder@gmail.com

www.kikikreuder.de

