

# Volle Kraft voraus

(Wie man rasch seine Müdigkeit loswird, seine Konzentration steigert und seine Stimmung verbessert)

## Die Müdigkeit vertreiben

1. **Zungenspitze gegen den Gaumen – Fingerspitzen gegeneinander** pressen (3 – 5mal). Dazwischen voll durchatmen!
2. **Der Blitzableiter** – Mittel- und Zeigefinger der einen Hand reiben sanft gleichzeitig die Mitte der Ober- bzw. Unterlippe; die Mittelfinger der anderen Hand die Nabelgegend

## Die Aufmerksamkeit steigern

3. **Die Denkmütze** – die Ränder beider Ohren von oben nach unten „ausrollen“; mehrfach wiederholen!

## Die Kraft der Augen stärken

4. **Die Handflächen reiben**, bis sie ganz warm sind und dabei einatmen; während des Ausatmens die **Handflächen auf die geschlossenen Augen** legen und die Wärme und Dunkelheit genießen

## Eine positive Stimmung schaffen

5. **Die Stirnhöhcker langsam und sanft massieren** (lassen) – dabei die Augen geschlossen halten und sich ganz entspannen. Du spürst danach, wie die Stirn angenehm kühl wird!