

Kurzentspannung und geistige Mobilisierung

1) In bequemer Sitzposition die Arme locker hängen lassen:

“Alles, was mich heute belastet hat,
fließt aus mir heraus und löst sich in
Luft auf“

Viermal - auf das Ausatmen konzentriert - in Gedanken vor sich
hin sprechen

**2) In „aktiver“ Sitzposition – Arme liegen auf den
Oberschenkeln, die Handflächen sind nach oben gedreht:**

**„ Alles Positive verstärkt sich und ich
nehme es in mich auf!“**

Viermal – auf das Einatmen konzentriert – in Gedanken vor
sich hin sprechen

Die „Energie - zurück“ – Übung

(Dauer: ein paar Minuten – die hast du doch Zeit, oder?)

1. Wann hat so eine Übung Sinn?

1.1.1. Du bist schon müde und ausgelaugt

1.1.2. Du hast noch Arbeit vor dir, stehst vor einer Prüfung oder willst noch sonst etwas unternehmen

2. Was brauchst du zur Vorbereitung?

2.1.1. Was gibt dir Kraft und Ausdauer? Was ist dir angenehm und wichtig? Denk kurz nach!

3. Was musst du im 1. Teil der Übung tun?

3.1.1. Setz dich auf einen Sessel (oder lehn dich an eine schräge Wand oder leg dich auf den Boden oder auf ein Bett)

3.1.2. Streck die Beine locker aus, lass die Arme angenehm schwer seitlich herunterhängen, den Kopf leicht nach vorn fallen und schließ möglichst die Augen

3.1.3. Atme vorwiegend über den Bauch, nicht über Brust und Schlüsselbeine!

3.1.4. Konzentrier dich auf deinen Atem: ca. 2 Sek. durch die Nase einatmen; sodann ca. 4 – 5 Sek. durch den Mund ausatmen; dann ca. 2 Sek. pausieren

3.1.5. Während du ausatmest beginnst du dir jetzt folgenden Satz bildlich vorzustellen oder zu hören, wie ihn jemand spricht:

ALLES, WAS MICH BELASTET, FLIESST AUS MIR HERAUS UND LÖST SICH IN LUFT AUF

3.1.6. Verwende das folgende Bild, wenn du den Satz ein paar Mal wiederholst, bis du sicher bist, dass deine Müdigkeit vollständig aus deinen Zehen geflossen und aus deinen Fingerspitzen getropft ist und dass deine störenden Gedanken verflogen sind.

4. Und so geht der zweite Teil:

4.1.1. Du setzt (oder stellst) dich aufrecht hin und drehst die Handflächen in eine aufnehmende Position nach oben

4.1.2. Luft - Sauerstoff - ist die Energiequelle unseres Lebens. Die Atmung fließt ruhig weiter, du konzentrierst dich jetzt aber auf das Einatmen

4.1.3. Dabei siehst oder hörst du den folgenden Satz:

ALLES POSITIVE VERSTÄRKT SICH UND ICH NEHME ES IN MICH AUF

4.1.4. Fühl, wie es deine Gedanken schaffen, dich in eine positive Stimmung zu versetzen und dir wieder Kraft für deine Vorhaben verschaffen!

4.1.5. Nach ein paar Wiederholungen streckst du dich langsam durch, atmest noch einmal tief ein und öffnest die Augen. Du bist jetzt erholt, erfrischt und bereit zu neuen Taten!