

# Tue Dir was Gutes

Kleine Übungen für Zwischendurch

..... Zum Abschalten

..... Zum Entspannen

..... Zum wohlfühlen



# Kleine Übungen zur Selbstwahrnehmung Teil 1

- Setze dich hin und stelle die Füße, am besten ohne Schuhe, auf den Boden. Schließe, wenn du kannst, die Augen. Spüre in deine Füße hinein. Welcher Teil berührt den Boden? Nimm den Kontakt zum Boden bewusst wahr.
  - Stelle dich hin, am besten ohne Schuhe und schließe die Augen. Wenn du die Augen geöffnet lassen möchtest, fixiere einen Punkt im Raum. Versuche vorsichtig nach vorne und hinten zu schwanken, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Du kannst dein Gewicht auch ganz leicht nach rechts und links bewegen oder einen kleinen Kreis beschreiben. Achte darauf, dass deine Füße fest auf dem Boden stehen.
-

## Kleine Übung zur Selbstwahrnehmung Teil 2

- **Kleine Yogavariante:** Wenn du einen festen Stand hast stemme deine Hände in die Hüften oder nehme sie über den Kopf, indem sich die Handflächen berühren. Löse einen Fuß und stelle ihn vorsichtig auf den anderen. Fortgeschrittene legen den Fuß an das Knie des Standbeins. Versuche diese Position etwas zu halten, ohne umzufallen. Atme bewusst ein- und aus.
  - Versuche, am besten barfuß, ein paar Schritte durch den Raum zu gehen. Wenn du kannst, schließe die Augen. Nehme jeden Schritt bewusst wahr. Welcher Teil des Fußes berührt den Boden zuerst, wie verändert sich der Fußaufsatz, mit welchem Teil des Fußes verlässt du wieder den Boden? Wenn du die Möglichkeit hast, versuche diese Übung auf verschiedenen Untergründen auszuführen.
-

## Kleine Übungen zur Selbstwahrnehmung Teil 3

Eine kleine Reise durch den Körper: Setze dich bequem hin, wenn du möchtest, ist die Übung auch in Rückenlage möglich. Lies zunächst die Spiegelstriche. Wenn es zu viele Infos sind, gehe jeden Spiegelstrich einzeln durch. Du musst auch nicht in alle Körperregionen hineinspüren, sonst kannst dich auch auf einzelne konzentrieren:

- Beginne mit dem Kopf und stelle dir vor, wo deine Ohren, deine Nase, deine Augen sind.
- Wandere in Gedanken deinen Nacken hinunter zu den Schultern. Sind beide Schultern auf einer Höhe?
- Gehe in Gedanken erst den einen, dann den anderen Arm nach unten zu den Fingern. Sind sie gebeugt? Wohin zeigt dein Daumen?
- Wandere deinen Rücken entlang bis zum Gesäß. Wie sitzt du auf dem Stuhl? Ist dein unterer Rücken krumm? Welcher Teil des hinteren Oberschenkels liegt auf der Sitzfläche auf?
- Gehe gedanklich erst ein, dann das andere Bein in Richtung Boden hinunter. Wie weit ist das Knie gebeugt? Sind die Beine parallel oder übereinander geschlagen?
- Zeigen deine Füße nach innen oder außen? Ist ein Fuß weiter vorne oder hinten?

Du kannst auch deine eigene Körperreise starten, indem du selber in Gedanken einmal durch deinen Körper reist.

## Kleine Übungen für die Augen

- Gönn deine Augen eine Lichtpause: Lege die Handflächen auf die geschlossenen Augen und gönne dir eine Minute Ruhe.
    - **Wenn du Schwierigkeiten hast, eine Minute zur Ruhe zu kommen, führe die Übung aus und „sammele“ eine Minute lang alle Umgebungsgeräusche, die du hörst.**
  - Schaue ganz bewusst aus dem Fenster in die Ferne. Du kannst auch wechseln, indem du einige Sekunden auf den Schreibtisch schaust und dann wieder nach draußen.
-

# Kleine Übungen für eine Gute Laune Teil 1

- Halte Kontakt zu Familie und Freunden.
  - Rufe jemanden an, der sich über deinen Anruf freut.
  - Überlege, wem du mit kleinem Aufwand eine Freude machen kannst.
  - Räume deinen Schreibtisch ein bisschen auf und stelle etwas auf, dass dich an ein schönes Erlebnis oder eine schöne Zeit erinnert.
-

## Kleine Übungen für eine Gute Laune Teil 2

- Mache bewusst eine Pause: Koch dir deinen Lieblingstee oder Kaffee, nimm dir Zeit ihn in Ruhe zu trinken.
  - Genieße ganz bewusst ein Stück Obst oder auch deinen Lieblingsnack. Nimm den Duft wahr, lass es dir auf der Zunge zergehen.
  - Nimm, wenn möglich, ein schönes Bad oder genieß eine Dusche mit deiner Lieblingduschscreme.
  - Mache etwas, was du noch nie ausprobiert hast, male ein Mandala aus, koche oder backe, bastel etwas.
  - Notiere Dir, was du in Zukunft ausprobieren möchtest, ein neues Hobby, ein Instrument lernen, eine neue Sprache. Schmiede Pläne.
-