

## **Das kleine psychologische Kraftpaket**

### **2. Ausgabe**

#### **Alltagstipps**

##### **Plane deine Freizeit!**

Überlege, was du gerne machst und auch alleine machen kannst (malen, Musik oder Hörbuch hören, selbst musizieren/singen, Handarbeiten, Basteln für Ostern (Salzteig), Rätsel lösen, Karten spielen, Puzzle machen, lesen/Zeitschriften anschauen,...)

Überlege, was du gerne einmal ausprobieren möchtest (Jetzt ist Zeit etwas Neues zu lernen z.B. Englisch lernen,...), ein „neues Projekt“ starten.

Du könntest auch beginnen ein Tagebuch zu schreiben, Fotos machen: Wenn wir uns alle (in der Arbeit) wieder treffen, können wir die Erfahrungen austauschen und erzählen wie es uns so ergangen ist.

Bleibe mit deiner Familie, Verwandten, Freunden per Telefon in Kontakt: erzähle was du heute (trotzdem) Schönes erlebt hast (auch „Kleinigkeiten“ zählen: die Vögel zwitschern hören, eine neue Frühlingsblume im Garten entdecken, einen guten Kuchen backen/ein neues Gewürz ausprobieren,...)

#### **Eine Übung**

##### **Die Affentechnik**

Heute wollen wir euch eine Übung vorstellen, um Stress und Ängste abzubauen. Diese Übung können wir jetzt ganz besonders brauchen, da uns die ungewohnte Alltagssituation und die täglichen Nachrichten rund um das Corona-Virus im Moment sehr beschäftigen.

Wenn wir Angst haben, ist es ganz wichtig, dass wir uns bewegen. Wenn wir Angst haben, sind wir körperlich angespannt. Bewegung wirkt wie ein Geheimrezept gegen die Anspannung aus Angst. Aus der Verhaltensbiologie wissen wir, dass Affen in der Gruppe herumhüpfen, um Stress abzubauen.

Baut diese Übung immer wieder in euren neuen Alltag ein, und ihr werdet sehen, die Angst und der Stress werden verschwinden, und ihr habt sicher auch viel Spaß und Freude dabei.



(Quelle: Notfallpsychologe Johann Beran, Interview mit Karin Bauer; STANDARD vom 20. März 2020)

## Zum Lesen und Zuhören

# Das Frühlingsblütenwunder

## *Fantasiereise und Atemübung im Frühling*

Stelle dir vor, du entdeckst auf einem Spaziergang den ersten Frühlingsblütenbaum. Es ist der alte Kirschbaum, der in der geschützten Gartenecke immer als erster blüht. Du freust dich.

„Nun ist der Frühling wirklich da!“, denkst du.

Dann läufst du zu dem Kirschbaum hinüber.

„Hallo!“, begrüßt du ihn.

Du legst deine Arme um den alten knorrigen Stamm und schaust zu den Zweigen empor. So viele weiße Blüten! Es sind so viele, dass du die Äste des Baumes fast nicht mehr erkennen kannst.

Wie Schnee sehen sie aus, die Äste.

„Frühlingsblütenschnee“, denkst du und lächelst.

Entzückt schaust du zu diesem Blütenmeer empor.

Dir ist, als winkten dir die Blüten einladend zu.

Sie locken dich mit ihrem Duft.

Köstlich süß duften sie.

Nach Frühling.

Hmmm! Du schnupperst und greifst du nach einem Blütenzweig.  
Du schließt die Augen und atmest den süßen Blütenduft ein.  
Dabei stellst du dir vor, du kuschelst dich wie eine Biene in eine dieser kleinen weißen Blütenköpfe.  
Tief tauchst du in die Kirschblüte ein.  
Ganz tief.  
Duftig ist es hier und ruhig.  
Ganz ruhig.  
Und ganz ruhig atmest du nun in die Blüte hinein.  
Schenke ihr ein wenig von dir, von deinem Atem.  
Atme ganz ruhig ein und aus, ein und aus.  
Immer wieder ganz ruhig ein und aus.  
Stelle dir vor, wie du ein bisschen von deinem Atem der Blüte und dem Kirschbaum weiter gibst.  
Ein und aus. Ein und aus.  
Der Kirschbaum mit seinem Zweigen, Blättern und Blüten, er atmet mit dir nun.  
Ein und aus.  
Ganz ruhig und gleichmäßig atmest du.  
Ein und aus.  
Achte darauf, dass sich beim Einatmen dein Bauch hebt und beim Ausatmen wieder senkt.  
Ein und aus.  
Heben und senken.  
Ein und aus.  
Du entspannst und atmest ein Stück vom Frühling in dich ein.  
Du atmest ein und dein Bauch hebt sich ein wenig.  
Du atmest aus und dein Bauch senkt sich wieder.  
Ein und aus und ein und aus.  
Ruhig fühlst du dich und frei, zufrieden und fröhlich.  
Frühlingsfröhlich.  
So ruhig und stark wie es dein Kirschbaum mit seinen Frühlingsschneeglöckchen ist.  
Und wenn dir wieder einmal der Stress auf deinem Weg durch den Tag begegnet, so denke an den alten Kirschbaum in der geschützten Gartenecke und an deine Reise in die Kirschblüte.

© Elke Bräunling

Viel Freude beim Ausprobieren!

Bleibt gesund & wir freuen uns, wenn wir euch bald wieder persönlich sehen können!

Euer Team vom Fachbereich Psychologie