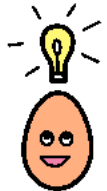


Das kleine psychologische Kraftpaket 8. Ausgabe

Alltagstipp



Einfach mal los-lassen!

Wir möchten euch in diesem Newsletter näher bringen, wie wichtig das Los-Lassen im Alltag und ganz besonders jetzt in der Corona-Zeit ist.

Ihr habt es in den letzten Tagen und Wochen sicher gespürt. Vielleicht hattet ihr schlechte Laune und wusstet eigentlich gar nicht genau warum. Ihr habt euch vielleicht auch über Dinge geärgert bei euch oder anderen, die euch normalerweise gar nicht so wichtig sind und euch gar nicht so auffallen oder stören.

Jetzt konntet ihr diese Spannung nicht durch die Arbeit in der Werkstätte oder durch den Kontakt mit Bekannten und Freunden abbauen, weil es aus Gründen der Sicherheit und Vorsicht noch nicht erlaubt war.

Da braucht es noch ein wenig Geduld von uns allen, auch wenn es schwer fällt.

Was könnt ihr aber tun, wenn ihr euch gerade ärgert?
Was könnt ihr tun, wenn eure Anspannung in euch so groß ist, dass ihr sie vielleicht auch spüren könnt (im Kopf durch Kopfschmerzen, im Bauch durch Bauchschmerzen oder in der Nacht am unruhigen Schlaf...)?

Wenn ihr Anspannung und Ärger in euch spürt:
Unterbrecht das, was ihr gerade macht und macht kurz etwas anderes (z.B. eine Zeitschrift oder einen Katalog anschauen).
Seid sportlich, wenn ihr wollt: macht ein paar Hampel-Männer, klopft euch selbst sanft an Armen und Beinen ab, macht ein paar Knie-Beugen oder nehmt wieder mal den alten, verstaubten Hula-Hoop-Reifen in die Hand.
Geht eine kleine Runde durch die Räume oder ums Haus.
Ruft eine Freundin an und plaudert einfach über ein gemeinsames schönes Erlebnis.

So mancher Ärger, so manche Anspannung wird danach gar nicht mehr da sein.
Ihr habt den Ärger und die Anspannung erfolgreich los-lassen können.

Eine Übung

Entspannungs-Methode nach Jacobson

Wenn Ärger und Anspannung aber noch da sind, dann kannst du eine einfache, aber sehr wirkungsvolle Übung machen.

Diese Übung heißt „Muskel-Relaxation“ und wurde von einem Arzt namens Dr. Edmund Jacobson aus den Vereinigten Staaten von Amerika begründet.

Durch das gezielte Anspannen und Loslassen von Muskeln kannst du ruhiger werden, wenn du nervös, aufgeregt oder angespannt bist.

Suche dir eine ruhige Umgebung aus, in der du ein paar Minuten ungestört sein kannst und nimm eine entspannte Sitz-Haltung ein.

Dann die jeweilige Muskel-Gruppe für jeweils 5-7 Sekunden stark anspannen und danach die Muskeln wieder für ca. 30-40 Sekunden einfach loslassen.

Arm-Übung: Stelle dir vor, du drückst einen nassen Schwamm aus.

Stirn-Übung: Runzele die Stirn, wie wenn du über etwas angestrengt nachdenkst; lasse die Stirn los, als ob dir wieder etwas eingefallen ist.

Augen-Übung: Ziehe die Augen-Brauen zusammen, als ob du böse schauen und jemanden erschrecken möchtest.

Schulter-Übung: Ziehe die Schultern hoch, als ob du mit den Achseln zucken würdest, nach dem Motto „Keine Ahnung!“

Rumpf-Übung: Ziehe den Bauch ein, als ob du eine zu enge Hose anziehst und tief Luft holst, damit der Reiß-Verschluss zugeht.

Bein-Übung: Strecke Beine und Zehen von dir weg, als ob du etwas vor dir am Boden Liegendes erreichen und zu dir heranholen wolltest.

(aus Therapie Tools Kinder-und Jugendlichenpsychotherapie von Petermann & Petermann)

Zum Lesen und Zuhören



Sonnen-Spaziergang

Im Traum gehst du spazieren, ganz allein,
eine Blumenwiese lädt dich zum Verweilen ein.
Du legst dich hin und kommst zur Ruh.
Deine Augen gehen langsam zu.
Da kitzelt dich etwas im Gesicht.
Zuerst erkennst du es nicht.
Du überlegst, was kann das sein?
Da kitzelt es dich am Bein.
Es kitzelt dich auch am Arm.
Plötzlich wird dir wohlig warm.
Du nimmst diese Wärme am ganzen Körper wahr.
Du fühlst dich gut, es geht dir wunderbar.
Da siehst du, wer dir diese Wärme macht.
Es ist die Sonne. Sie steht über dir und lacht.
Freundlich scheint sie auf dich hernieder, wärmt deinen Körper und alle Glieder.
Und so liegst du im warmen Sonnenschein.
Du hast keine Schmerzen, keine Pein
Du genießt die Wärme und die Ruhe noch eine Weile.
Du wirst wach und stehst auf ohne Eile.

Viel Freude beim Ausprobieren!

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

Euer Team vom Fachbereich Psychologie