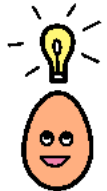


## Das kleine psychologische Kraftpaket

### 14. Ausgabe

#### Alltagstipp



Einige von euch haben bereits wieder zu arbeiten begonnen und es vielleicht schon gemerkt: Das Aufstehen in der Früh fällt vielleicht schwer, das gemütliche Bett ist einfach viel zu kuschelig, die Augen wollen nicht offen bleiben... .  
Es dauert nicht mehr lange, dann beginnt für uns alle wieder der Arbeits-Alltag.

Darauf möchten wir uns nun vorbereiten.

#### 1. Früher ins Bett gehen

Einfach und irgendwie logisch, aber es funktioniert!

Wenn wir früher ins Bett gehen, kommen wir auch früher zur Ruhe, können entspannen und gut einschlafen.

Sicher habt ihr es auch genossen, in den letzten Wochen später zu Bett zu gehen.

Versucht als Vorbereitung für die Arbeit während der Woche eine halbe Stunde früher schlafen zu gehen, in der nächsten Woche vielleicht noch eine halbe Stunde.

Das macht ihr bitte so lange, bis ihr bei eurer üblichen Schlafenszeit angekommen seid.

#### 2. Vorbereitung ist alles

Wenn das frühe Aufstehen ungewohnt schwer ist, dann kann es eine große Hilfe sein, am Vor-Abend schon Vorbereitungen zu treffen: die Kleidung für den nächsten Tag herrichten, das Jausen-Brot für die Arbeit vorbereiten, die Arbeits-Tasche packen und den Frühstücks-Tisch bereits decken.

#### 3. Belohne dich mit einem herzhaften Frühstück

Die Aussicht auf ein gutes Frühstück kann für uns eine gute Motivation sein, um aus dem Bett zu kommen.

Wenn ihr es schafft, früher aufzustehen, habt ihr mehr Zeit, um euer Frühstück zu genießen: euer Spiegel-Ei, euren Schinken-Käse-Toast, euer Müsli mit Joghurt und vielen Früchten...

#### 4. Kaltes Wasser macht munter

Manche schwören darauf, dass eine kalte Dusche am Morgen wahre Wunder wirkt und die Müdigkeit sofort verscheucht.

Aber ganz ehrlich: Wer mag das schon, kalt duschen? Brrrr....

Wir können aber unser Gesicht und unsere Unterarme mit kaltem Wasser waschen, und wir werden merken: Unsere Augen sind nicht mehr so geschwollen, unser Körper ist frisch und aktiviert.

## **5. Bewegung hilft**

Morgen-Sport ist eine sehr erfolgreiche Methode, um den Kreis-Lauf in Schwung zu bringen.

Dazu braucht es nicht viel: ein paar Mal kräftig Arme und Beine durchstrecken am Balkon, ein kleiner Morgen-Spaziergang, zu einem flotten Lied im Radio tanzen.

## **6. Rituale sind unsere Helfer im Alltag**

Wenn wir Dinge gefunden haben, die uns im Alltag beim erfolgreichen Aufstehen und Start in den Tag helfen, dann sollten wir dabei bleiben:

Die Tasse Kaffee, Tee oder Kakao; das Lieblings-Müsli, der Morgen-Sport, das Radio-Hören und das Lesen der Zeitung...

(In Anlehnung an folgende Quelle:

<https://www.karriere.at/blog/tipps-fuer-morgenmuffel.html> )

## **Eine Übung**

### **Aktivierungs-Übung – Sommer-Regen**

Um auch während des Tages immer wieder „in Schwung zu kommen“ und den Körper und Geist zu aktivieren, eignet sich zum Beispiel folgende Übung:

Startet mit einer Bewegung (unten aufgelistet), die ein Geräusch verursacht.

Dann macht das nächste Geräusch.

Wenn ihr mehrere Personen seid, könnt ihr das Geräusch auch immer weitergeben und dadurch entsteht ein „Konzert“, das einem Sommer-Regen ähnelt.

1. Handflächen aneinander reiben.
2. Finger schnipsen
3. Auf Beine trommeln
4. Finger schnipsen
5. Handflächen aneinander reiben
6. Stille

(in Anlehnung an folgende Quelle: 10 Aktivierungsübungen fürs Seminar von Arbeitsgemeinschaft Bildung und Beruf)

## **Zum Lesen und Zuhören**



### ***Ein Traum wird wahr***

Die Luft in deinem Garten ist frisch und klar, und du riechst den zarten Duft der Blumen, den der Wind zu dir herüberweht.

Plötzlich stehst du vor einem Tor.

Es ist kein schweres Tor, sondern eins, das du nur anzutippen brauchst, damit es sich öffnet.

Was immer du dir wünschst, was immer du für dich erreichen möchtest, hier ist alles möglich.

Vielleicht siehst du dich auf einem Fußball-Feld, und Tausende von Menschen jubeln dir zu, während du den Ball ins Tor schießt.

Oder es ist ein Tennis-Platz, und das Publikum schaut dir zu, wie du einen Punkt nach dem anderen machst.

Vielleicht siehst du dich in einer Universität, wo du gerade das Diplom verliehen bekommst, für das du so hart gearbeitet hast.

Oder du stehst auf der Bühne und bist Schauspieler oder vielleicht Rocksänger, und der ganze Saal liegt dir zu Füßen.

Am Ende der Vorstellung stehen alle Leute auf und klatschen ohne Ende.

Liebe zu diesen Menschen und zu dir selbst durchströmt dich, und du weißt, dass das, was du tust, zu diesem Zeit-Punkt genau das richtige ist.

Du erlebst dich als vollkommen- ohne Fehler und ohne Probleme; es gibt keine Grenzen.

Alles in deiner Welt ist gut und richtig...

(Quelle: Der Innere Garten- Phantasiereisen für Kinder und Erwachsene von Maureen Garth)

Viel Freude beim Ausprobieren!

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

Euer Team vom Fachbereich Psychologie