

Das kleine psychologische Kraftpaket

1. Ausgabe

Alltagstipps...

Halte deine gewohnte Tagesstruktur - so gut wie möglich- ein!
Manches muss man aber auch an die momentane besondere Situation anpassen oder verändern. Macht das auf einem Plan sichtbar.

Struktur und Rituale geben Sicherheit und helfen bei Stresssituationen. Stelle dir den Wecker auf eine gewohnte Aufstehzeit. Mache dein übliches Morgenritual: waschen, Zähne putzen, anziehen, frühstücken, ... Bleibe nicht den ganzen Tag im Pyjama – dafür ist vielleicht am Wochenende Zeit. Gestalte das Wochenende bewusst anders, z.B. länger schlafen, im Pyjama bleiben, lange frühstücken, Gottesdienst im Fernsehen anschauen,...

Planen bedeutet handeln und aktiv sein. Plane deinen Tag mit fixen Aufgaben z.B. Frühstück vorbereiten (vielleicht ist jetzt Zeit ein Müsli zu machen, Obst schneiden, etwas ausprobieren,...).

Plane fixe Arbeitszeiten ein z.B. Tätigkeiten, die du aus der Werkstatt kennst (Grillanzünder machen, häkeln, Papier schneiden,...).

Plane Zeit ein für Haushaltstätigkeiten (Staub saugen, abstauben, Fenster putzen, Wäsche waschen, ...).

Halte die üblichen Pausenzeiten ein: jausnen, Kaffee/Tee trinken, in die Sonne setzten...

Eine Übung...

Wir schicken euch eine einfache Atemübung, die euch lernen soll, wie unser Atem funktioniert und wie ihr im Hier und Jetzt bleiben könnt...

Die Übung könnt ihr zu jeder Tageszeit machen, sie eignet sich aber auch sehr gut vor dem Einschlafen...ihr könnt die Übung alleine machen oder mit jemanden gemeinsam

Lege dich auf den Boden oder auf dein Bett. Lege dir dein liebstes Kuscheltier oder einen kleinen Polster auf deinen Bauch. Atme nun ganz bewusst ein und aus. Spüre, wie sich dein Bauch beim Atmen hebt und wieder senkt. Stelle dir nun vor, wie du dein Kuscheltier oder deinen Polster mit deinem regelmäßigen Atem ganz achtsam in den Schlaf wiegst. Beobachte deinen Atem und spüre in deinen Körper hinein.

Jeder Augenblick ist wertvoll

Eines Tages machte sich eine Frau auf den Weg, um einem weisen Mann eine Bitte vorzutragen. Er empfing sie, bot ihr einen Platz an und fragte sie nach ihrem Begehren. „Meister, ich bin so verzweifelt und weiß nicht, was ich machen soll. Ich versinke förmlich in sorgenvollen Gedanken und fürchte mich so sehr vor dem Versagen, dass mir mein Leben keine Freude mehr bereitet. Immer fallen mir die unangenehmen Dinge zuerst auf. Wenn jemand das Haar in der Suppe findet, dann bin ich es! Ach, wie schaffe ich es nur, die angenehmen Momente in meinem Leben wieder wahrzunehmen? Das sorgenvolle Denken kostet mich so viel Kraft, dass ich es schon nicht mehr schaffe, meine täglichen Aufgaben zu erfüllen. Alles ist so anstrengend, nichts bereitet mir noch Freude. Bitte Meister, ich möchte wieder Freude und Leichtigkeit in meinem Leben spüren. Sagt mir, wie ich es schaffe, mich wieder an den schönen Momenten, die das Leben mir schenkt, zu erfreuen.“ Nachdem der Meister die Bitte der Frau vernommen hatte, erhob er sich, um eine kostbare Schale, angefüllt mit den schönsten Steinen, zur Frau zu bringen. Er überreichte sie ihr und bat sie, den passenden Stein zu wählen und an sich zu nehmen. Nachdem sie sich jeden einzelnen Stein genau angeschaut und geprüft hatte, entschied sie sich für ein wunderschönes, in den verschiedensten Farben glänzendes Exemplar. Er passte perfekt in ihre Hand. Der Meister nickte lächelnd und gab ihr den folgenden Ratschlag: „So wie du einzigartig bist auf der Welt, gibt es deinen Stein nur einmal in dieser Art und Weise. Kein Tag gleicht dem anderen. Das Leben schenkt jedem Menschen sorgenvolle, aber auch Kraft spendende Momente. Die Kunst besteht darin, sich jedem Moment, sei er angenehm oder unangenehm, vertrauensvoll und voller Zuversicht zuzuwenden. Trage deinen wunderschönen Stein, in Erinnerung an deinen Entschluss, in Zukunft immer bei dir. Nutze ihn, um dich in herausfordernden Situationen an deinen Wunsch zu erinnern, die kleinen schönen Momente, die das Leben dir schenkt, wieder zu bemerken und zu verinnerlichen. Öffne dich mit Hilfe deines Steines den Kraft spendenden Minuten des Lebens. Vertraue darauf, die stärkenden, wunderbaren Momente wieder wahrnehmen zu lernen. Nimm bewusst die Sonne wahr, die dein Gesicht wärmt und den Tag in ein wunderschönes Licht taucht. Erfreue dich an den freundlichen Begegnungen, die das Leben dir schenkt. Sei behutsam mit dir, bemerke deine sorgenvollen Gedanken, die dich in die Zukunft und in die Vergangenheit entführen wollen. Berühre jedes Mal deinen Stein und hole dich mit deinen Gedanken in die Gegenwart zurück. Lebe dein Leben in jedem Moment. ***Genieße jeden Augenblick, er ist wertvoll.***“

(Quelle: Schug, S. (2016): Therapietools Achtsamkeit. Lübeck: Beltz Verlag)

Viel Freude beim Ausprobieren!

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

Euer Team vom Fachbereich Psychologie...