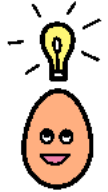


Das kleine psychologische Kraftpaket 9. Ausgabe

Alltagstipp



Dinge mal ordnen!

Wie heißt ein bekannter Spruch?

„*Ordnung ist das halbe Leben*“.

Wie ihr sicher bereits erfahren habt, dauert es leider noch bis die Werkstätten für alle von euch geöffnet werden.

Diese Zeit wollen wir für unseren heutigen Alltags-Tipp nutzen: den Kleider-Schrank ordnen und Kleidung aussortieren, dicke Winter-Sachen wegräumen und die kurzen Sommer-Sachen einräumen.

Vielleicht entdeckt ihr dabei Kleider, die euch nicht mehr gefallen. Diese könnt ihr jemandem schenken oder ihr richtet die Kleidung für den ReVital-Shop in Gallneukirchen zusammen.

Sicher kann dann eine Betreuerin oder ein Betreuer später die Kleidung zum ReVital-Shop bringen, wenn er wieder öffnet.

Außerdem ist aufräumen sinnvoll!

Das Entrümpeln von materiellen Dingen ist wichtig für einen freien Geist, einen neuen Start und danach fühlt man sich einfach gut.

Eine Übung

Kleidung aussortieren / ordnen

Tipp von der Aufräum-Expertin Marie Kondo: Nur was glücklich macht, bleibt!
Behalte nur die Sachen, die dich glücklich machen, dir Freude bereiten und die du gerne hast.

Pack zuerst alles auf einen Haufen und dann geh jedes Teil einzeln durch und überlege dir, ob du das brauchst und ob es dich glücklich macht.

Du kannst dabei mit deinem Kleider-Schrank starten und dann auch andere Bereiche (Bücher-Regal, Schubladen,...) nach und nach ausräumen und neu sortieren.

Kleider ordnen muss ganz und gar nicht langweilig sein.

Macht euch einen Spaß aus dem Ordnen der Kleider in eurem Kasten, macht vor dem Spiegel für euch oder für eure Mitbewohnerinnen und Mitbewohner, für eure Betreuerinnen und Betreuer, eine Moden-Schau.

Mit Musik macht diese Moden-Schau noch mehr Spaß!

Spaß und gemeinsames Lachen waren noch nie wichtiger als gerade jetzt!

Zum Lesen und Zuhören



Tue, was du tust!

Es war einmal ein buddhistischer Mönch, der erschien seinen Schülern so gelassen, so konzentriert und souverän, dass sie ihn eines Tages fragten:

„Meister, du bist die Ruhe selbst, wie machst du das eigentlich?“

„Ganz einfach“, antwortete er, „wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich stehe, dann stehe ich und wenn ich laufe, dann laufe ich“.

„Meister“, riefen die Schüler, „das tun wir auch. Was machst du denn sonst noch?“

„Ich kann mich nur wiederholen“, gab er zur Antwort, „wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich stehe, dann stehe ich und wenn ich laufe, dann laufe ich“.

„Du willst uns wohl auf den Arm nehmen“, protestierten seine Schüler, „das tun wir doch alle auch.“

„Nein“, entgegnete er, „wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon und wenn ihr lauft - dann seid ihr schon am Ziel.“

(aus „Der Indianer & die Grille 238 Stories zum Nachdenken und Weitererzählen“ von Gerhard Reichel)

Viel Freude beim Ausprobieren!

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

Euer Team vom Fachbereich Psychologie