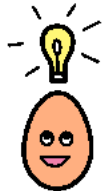


Das kleine psychologische Kraftpaket 13. Ausgabe

Alltagstipp



Bewusst den Moment und die Natur genießen

Die Sonne lacht in diesen Tagen im Mai immer öfter und strahlender. Wir genießen unsere wieder neu entdeckten Freiheiten und spazieren gemeinsam durch die Natur, sitzen auf einer Park-Bank oder im Garten. Das ist eine gute Gelegenheit für uns, den Moment und die Natur bewusst zu genießen, in den Himmel zu schauen und unsere Fantasie anzuregen.

Wie können wir unsere Fantasie im Alltag wieder neu anregen? Eine Möglichkeit, unsere Fantasie im Alltag wieder bewusst anzuregen, ist unser bewusster Blick nach oben in den Himmel und das Beobachten der Wolken-Gebilde.

Vielleicht habt ihr es schon einmal als Kinder gemacht, alleine oder mit Freunden, und dabei die lustigsten Dinge und Formen in den Wolken entdeckt!

In der folgenden Übung wollen wir dies nun ganz bewusst wieder tun: in den Himmel schauen und die Wolken beobachten.

Eine Übung

Wolken-Tiere: Kreativitäts-Schulung an der frischen Luft

Diese Übung eignet sich gut für unterwegs!

Für euch sehen alle Wolken gleich aus?

Als Kind habt ihr die folgende Übung vielleicht ganz einfach und natürlich gemacht, ohne groß darüber nachzudenken.

Als Erwachsene vergessen wir leider oft darauf, unsere Fantasie anzuregen. Werft an einem leicht bewölkten Tag den Blick aus dem Fenster oder macht einen Spaziergang im Freien.

Beobachtet die Wolken: Könnt ihr irgendwelche Formen oder Figuren erkennen? Möglicherweise erinnert euch die eine oder andere Wolke an ein Tier oder ein Gesicht.

Je nach Wind-Lage bewegen sich die Wolken und verformen sich.
So können ganze Geschichten in eurem Kopf-Kino entstehen.

Nur zu, lasst eurer Kreativität freien Lauf.

(Quelle: Dr. Katharina Turecek: 1-MIN-Gehirntrainer: Täglich 60 Sek. für ein besseres Gedächtnis. Wien: Krenn)

Übrigens: Es müssen nicht immer nur Wolken sein.
Man kann zum Beispiel auch die interessantesten Gebilde in einem alten, verformten, Baumstamm mit einem Ast-Loch erkennen oder an Tinten-Klecksen...

Wir wünschen euch viel Spaß auf dieser Entdeckungs-Reise in der Natur und in eurem Alltag!

Zum Lesen und Zuhören



Komm mit auf meine Traum-Wolke

Fantasie-Reise – Wolken-Reise – Traum-Reise am Himmel weit über dem Land

Setze dich ruhig und gemütlich hin!
Stelle dir vor, du kuschelst dich in ein warmes, weiches Kissen.
Es ist wie eine Wolke, dein Kissen.
So warm und weich und kuschelig.
Langsam, hoch und höher, fliegt ihr himmelwärts, du und dein Wolken-Kissen.
Ganz sanft und sacht steigt ihr auf.
Höher und höher...
Die Welt unter dir wird klein und kleiner...
Du siehst es genau.
Die Bäume ... Häuser ... Straßen ... Wiesen ...
Klein werden sie und kleiner.
Immer kleiner.
Gemächlich und leise schwebst du mit deiner Wolke über den Himmel.
Schön ist das!
Du bist ganz ruhig.
Du fühlst dich gut und leicht und froh.
Langsam geht es weiter.
Immer weiter übers Himmels-Zelt.
Wie still es hier oben am Himmel ist!
Hörst du sie, die Stille?
Ruhig und still reist du um die ganze Welt.
Vieles gibt es unterwegs zu sehen.
Siehst du es?
Und kuschel-gemütlich ist es auf deiner Wolke.
Spürst du es?

Und merkst du, wie die Wolke langsam weiter und weiter zieht?
Leise, ganz still und leise zieht ihr über den Himmel nach irgendwohin, du und deine Wolke.

Ruhig, ganz ruhig und entspannt fühlst du dich unterwegs.

Ganz ruhig und entspannt.

Spürst du, wie ruhig du dich fühlst?

Hörst du, wie still es ringsherum ist?

Schön ist das...

Träume nun deine Wolken-Reise noch ein bisschen weiter.

Reise auf deiner Wolke über den Himmel...

Langsam neigt sich deine Wolke nun wieder zur Erde hinab.

Tief geht es und immer tiefer.

Ganz sacht.

Die Erde kommt nah und näher.

Du kehrst wieder zurück.

Sanft landest du auf deinem Kissen.

Bliebe noch einen Moment ruhig liegen und denke an die Reise, die du gerade gemacht hast.

Dann balle die Fäuste, recke und strecke dich und atme tief durch und öffne die Augen.

Nun, wie war sie, deine Wolken-Reise?

(Quelle: Fantasiereisen und Geschichten von Elke Bräunling)

Viel Freude beim Ausprobieren!

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

Euer Team vom Fachbereich Psychologie