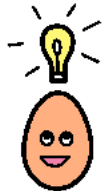


## Das kleine psychologische Kraftpaket

### 3. Ausgabe

#### Alltagstipps



#### „Psychohygiene“

Was ist Psychohygiene?

Es ist jetzt besonders wichtig auf Hygiene zu achten, „sich die Hände zu waschen“... Psychohygiene bedeutet, wir achten auch darauf, dass „die Seele sauber“ bleibt. Nimm wahr, wie es dir geht, frage auch mal bei den anderen nach. Gefühle aussprechen: sage bewusst, wenn es dir gut geht. Sage, wenn du Angst hast oder du traurig bist.

Was kann helfen? (trösten, sich eine Auszeit nehmen, etwas Schönes tun/etwas tun was du gern machst,...)

Sagen, was man sich vom anderen in der jetzigen Situation wünscht z.B. mit ruhiger Stimme sprechen,...

Mit den anderen geduldiger, nachsichtiger sein und mehr Rücksicht nehmen, weil jetzt eine besondere Situation ist, die vielen schwer fällt.

Hole dir Hilfe, wenn es dir schlecht geht, du jemanden zum Reden brauchst oder einfach mal „Dampf ablassen“ willst.

Gespräche mit der Psychologin, Peerberatung, Seelsorge sind möglich!

#### Eine Übung

#### **Best of today – „Das Beste von heute“**

Nimm dir heute bewusst einen Augenblick Zeit, um ein Alltags-Geschehen zu beobachten. Setz dich am Abend dann entspannt hin und denke zurück an den heutigen Tag.

Was hast du heute erlebt?

Wähle einen besonders schönen Moment aus.

Beispiel: *Heute habe ich spontan lachen müssen.*

Oder: *Heute habe ich eine schöne Blume gesehen.*

Sobald dir ein besonderer Augenblick eingefallen ist, versuche dich, an besonders viele Details zu erinnern.

### **Seh-Sinn:**

Was hast du in diesem Moment gesehen?

Welche Farben waren da?

### **Hör-Sinn:**

Welche Geräusche konntest du hören?

Hast du laut gedacht?

### **Tast-Sinn:**

Was hast du gespürt? Warme Sonnenstrahlen auf deiner Haut, die gemütlichen Couchpolster...

### **Geruchs- und Geschmacks-Sinn:**

Hattest du vielleicht einen bestimmten Geruch in der Nase?

Welchen Geschmack hattest du auf der Zunge?

Hat dich der Geruch an etwas erinnert?

Wiederhole diese Übung an mehreren Abenden hintereinander.

Du wirst merken, dass die Woche voller schöner Augenblicke ist.

(Quelle: in Anlehnung an „Best of today“ aus Dr. Katharina Turecek (2009): 1-MIN-Gehirntrainer: Täglich 60 Sek. für ein besseres Gedächtnis. Wien: Hubert Krenn Verlag).

## **Zum Lesen und Zuhören**



Wir möchten euch nun auf eine Fantasiereise mitnehmen.

Vielleicht habt ihr die Möglichkeit, dass ihr die Augen schließen könnt und euch eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter diese Geschichte vorliest.

### **Sonst macht ihr es einfach so:**

Ihr lest euch die Geschichte in Ruhe durch, vielleicht auch ein zweites Mal.

Danach legt ihr euch gemütlich auf die Couch oder aufs Bett, schließt die Augen und lasst eurer Fantasie freien Lauf.

## ***Fantasiereise „Mein Zaubergarten“***

Stell dir vor, dass du draußen in der Natur bist. Vor dir liegt ein Weg, und du kannst diesen Weg breit machen oder schmal, gerade oder gewunden, ganz wie du möchtest. Vielleicht ist das ein Weg neben einem Fluss oder an einem See, vielleicht ein Weg durch eine Wiese oder durch einen kleinen Wald. Ich möchte, dass du diesen Weg entlanggehst, bis du zu einem schönen Garten kommst. Du bemerkst eine kleine Pforte, die vielleicht halb zugewachsen ist von Gras und deinen Lieblingsblumen. Rechts und links neben der Pforte siehst du vielleicht eine Hecke oder einen alten, hölzernen Zaun oder eine schöne, mit Efeu bewachsene Steinmauer, die den Garten umgibt. Du kannst die Gartenpforte leicht öffnen und hineingehen in den schönsten Garten, den du je gesehen hast. Der Garten ist so, wie du ihn dir wünschst, und er ist nur für dich da. Alle Farben in deinem Garten sind hell und leuchtend. Das Gras ist kräftig grün; die Blüten von Blumen und Büschen strahlen in allen Farben des Regenbogens; der Himmel über dem Garten ist leuchtend blau. Die Sonne scheint hell und die Vögel in den Bäumen begrüßen dich mit ihrem Gesang. Du kannst dich ganz sicher und friedlich fühlen. Am Anfang des Gartens kommst du an einen großen Baum mit vielen Zweigen. Dieser Baum heißt Sorgenbaum, weil du an seine Zweige alle deine Sorgen hängen kannst. Bleib einen Augenblick stehen und lade deine Sorgen ab, große und kleine. Wenn du eine große Sorge hast, kannst du sie an einen starken Ast hängen. Und die kleinen Sorgen finden ihren Platz an kleinen Zweigen des Baumes. Wenn du deine Sorgen, vielleicht auch Unruhe und Müdigkeit, abgeladen hast, hast du vielleicht Lust, dich zu recken und zu strecken, weil du bemerkt hast, dass du dich irgendwie leichter fühlst. Du bekommst Lust, noch ein wenig weiter in deinen Garten hineinzugehen. Schau dir an, was du alle in deinem Garten entdecken kannst. Wenn du Lust hast, kannst du dich auch irgendwo hinsetzen oder hinlegen und es genießen, dass du hier sein darfst. Es ist nun Zeit, dass du den Garten wieder verlässt, aber du kannst jederzeit hierher zurückkommen, wenn du etwas an den Sorgenbaum hängen oder einfach die Ruhe des Gartens genießen möchtest. Danke dem Garten zum Abschied, dass er immer für dich da ist und dass er so wunderschön ist. Du kannst wissen, dass er immer für dich da ist, wenn du ihn brauchst. An das Gefühl der Ruhe und des Friedens in dir kannst du dich erinnern, wenn du einmal einen schlechten Tag hast und dich nervös und unglücklich fühlst. Wenn du gleich die Augen öffnest, kannst du dich erfrischt und gut fühlen.

(aus Zauberladen- Phantasiereisen für kleine Kinder von Klaus W. Vopel)

Viel Freude beim Ausprobieren!

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

Euer Team vom Fachbereich Psychologie