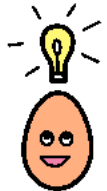


Das kleine psychologische Kraftpaket 15. Ausgabe

Alltagstipp



Die Einschränkungen der letzten Wochen hatten durchaus auch positive Seiten. Wir hatten viel mehr Zeit zuhause und auch mehr Zeit für Pausen zwischendurch. Diese Entspannungs-Zeiten sollten wir uns weiterhin gönnen, auch wenn wir wieder normal arbeiten gehen und mehr Termine und Erledigungen haben. Versuche bewusst auch weiterhin Pausen einzuplanen. Nimm dir jeden Tag zumindest ein paar Minuten Zeit zu entspannen. Dafür gibt es unterschiedlichste Möglichkeiten.

Eine Übung

Eine Möglichkeit, sich während einer kurzen Entspannungs-Pause etwas Gutes zu tun, ist eine Nacken-Massage. Eine Nacken-Massage tut vor allem gut, wenn man viel im Sitzen arbeitet.

Gehe dabei am besten so vor:

- Sitze ganz locker auf einem Stuhl
- Lasse den Kopf entspannt hängen
- Greife mit den Händen auf deinen Schulter-Bereich
- Beginne nun sanft von den Schultern bis zum Nacken zu massieren und kneten
- Du kannst auch stärkeren Druck auf Punkte anwenden, wenn sich das gut anfühlt
- Mache dies solange es angenehm ist
- Dann lasse die Hände wieder hängen
- Zum Abschluss kannst du noch ein paar Kreis-Bewegungen mit dem Kopf zur allgemeinen Lockerung machen

Zum Lesen und Zuhören



Bad im Regenbogen- eine Fantasie-Reise

Eine Fantasie-Geschichte, in der das schöne Bild des Regen-Bogens genutzt wird, um innere Erholung und Erfrischung zu ermöglichen.

Ab und zu muss unsere Kleidung in die Wasch-Maschine, damit all der Staub rausgewaschen wird und die Farben wieder schön leuchten. Manchmal braucht unser Gehirn auch so eine Wäsche, damit alte Gedanken weggewaschen werden und wieder Platz ist für neue Gedanken. In deinem Garten kannst du heute wieder etwas Neues finden, das dir hilft, dich zu erfrischen.

Stell dir vor, dass du in deinem Garten bist. Lass es kurz vorher geregnet haben. Die Luft ist ganz sauber und kühl, und direkt auf einer Wiese steigt ein schöner großer Regen-Bogen in den Himmel. Du probierst, wie das ist, wenn du durch die Farben des Regen-Bogens gehst, ganz langsam und ruhig.

Zuerst kannst du beginnen, durch die Farbe Rot zu gehen. Stell dir vor, dass du ganz von roter Luft umgeben bist, und wenn du willst, kannst du dir auch überlegen, welchen Ton diese Farbe macht, wenn du ihn hören könntest...

Nun geh durch die Farbe Orange und stell dir vor, dass all die Luft um dich herum leuchtend orange ist. Vielleicht hast du diesmal Lust herauszufinden, wie diese Farbe riecht, wenn dir das möglich ist...

Nun geh durch die Farbe Gelb. Lass es ein leuchtendes, kräftiges Gelb sein, wie von den Blütenblättern der Sonnenblumen. Lass die ganze Luft um dich herum gelb sein. Diesmal kannst du vielleicht herausfinden, wie sich diese Farbe anfühlen würde mit deinen Fingerspitzen, rauh oder glatt, warm oder kalt,...

Nun geh durch leuchtendes Grün, wie du es von dem Gras deines Gartens kennst. Lass die ganze Luft grün sein und atme dieses frische Grün ein und bemerke den Duft dieses Grüns...

Nun gehe durch Blau. Lass die ganze Luft blau sein und spüre überall auf deinem Körper die angenehme Temperatur dieses leuchtenden Blaus...

Nun geh durch die Farbe Purpur. Lass alles um dich herum purpur-rot sein und atme diese Farbe ein, diese schöne Farbe, die du vielleicht von einem Königs-Mantel kennst...

Zum Schluss geh durch die Farbe Violett. Geh langsam hindurch. Wenn du willst, kannst du unhörbar einen violetten Ton singen...

Dann komm heraus aus dem Regenbogen und fühle dich gut und erfrischt.

Sag deinem Garten für heute auf Wieder-Sehen und komm wieder hierher wenn du dich danach fühlst...

(Quelle: Zauberladen 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