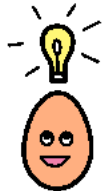


Das kleine psychologische Kraftpaket **16. Ausgabe**

Alltagstipp



Der Alltag ist seit vielen Wochen nicht leicht für euch. Vieles ist anders, ungewohnt, hat euch vielleicht auch Angst gemacht. Viele Regelungen und Entscheidungen waren sehr wichtig und dienten zu eurem Schutz, aber sie haben euch vielleicht auch ein wenig wütend gemacht. Ihr wartet vielleicht auch schon ganz ungeduldig darauf, wieder in die Arbeit gehen und eure Freunde und Kollegen, Betreuerinnen und Betreuer wieder sehen zu dürfen.

Doch was machen wir nun mit diesem Ärger und mit dieser Ungeduld?

Ärger und Wut können uns krank machen, wenn sie zu stark werden und unser Leben sehr stark beeinflussen. Wenn wir wütend sind und uns ärgern, tun wir uns manchmal schwer, uns auf wichtige Dinge zu konzentrieren (z.B. auf andere Menschen, den Straßenverkehr) oder Spaß an unseren Hobbies und Freizeitaktivitäten zu haben.

Wir möchten euch nun eine einfache Übung zeigen, die ihr machen könnt, wenn ihr wütend seid.

So könnt ihr diese Gefühle zulassen, ohne jemand anderen dabei weh zu tun. Nachdem ihr die Wut, den Ärger, auf diese Weise aus eurem Körper und eurem Geist verjagt habt, könnt ihr euch sicher wieder besser entspannen, lachen und Dinge machen, die euch Freude machen.

Eine Übung

Wut – Entspannungs-Übung

Aufgestaute Wut ist schlecht für den gesamten Körper. Mit dieser Entspannungs-Übung könnt ihr schnell und erfolgreich alles los-werden, das euch wütend macht.

Begeht euch an einen Ort, wo euch niemand stört (z.B. euer Zimmer, ein Lieblings-Platz im Freien/Garten)

Setzt euch entspannt auf einen Stuhl und denkt an das Ereignis, das zu eurer Wut geführt hat.

Ballt die Hände zu Fäusten und zieht eure Zehen fest an.

Während ihr eure Fäuste fest ballt, könnt ihr all die Dinge sagen oder denken, die ihr gerne los-werden möchtet.

Niemand hört euch, daher ist es egal, ob es beleidigende oder auch verletzende Worte sind.

Habt ihr eurem Ärger Luft gemacht, entspannt langsam eure Hände und Füße und schüttelt sie aus.

(Quelle: Burkhard Heidenberger: Entspannung und Ruhe finden: 45 Entspannungsübungen
<https://www.zeitblueten.com/>)

Diese Übung könnt ihr so oft wiederholen, wie ihr es braucht.

Anstelle des Ballens eurer Fäuste und Zehen, könnt ihr zum Beispiel auch einen Fußball in ein Tor schießen (Fußball-Platz oder Spiel-Platz) oder im Wald zum Beispiel einen Tannen-Zapfen ganz weit werfen).

Eurer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Wichtig ist dabei aber, dass ihr mit eurer Wut auf eine positive Art und Weise umgeht und sie zulassen könnt, ohne andere dabei zu verletzen.

Zum Lesen und Zuhören



Fantasie-Reise- Probleme weg-schicken

Jeder Mensch erlebt manchmal auch unangenehme Gefühle, vielleicht Zorn oder Ärger. Man kann vor etwas Angst haben oder wir haben Sorgen, die uns belasten. In dieser Fantasie-Reise kannst du üben, alle unguuten Gefühle und belastenden Gedanken wegzuschicken.

Setze oder lege dich entspannt hin... Schließe deine Augen... Mach es dir noch ein wenig bequemer... Du atmest ruhig und gleichmäßig..., ein und aus..., ein uns aus,...

Stell dir nun einen Luftballon vor, der noch nicht aufgeblasen ist...Verwandle ihn in deine Lieblingsfarbe... Mit diesem Luftballon kannst du belastende Gefühle, Gedanken und Sorgen weg-schicken...

Blase deinen Luftballon auf..., und mit jedem Ausatmen kannst du belastende Gefühle, Gedanken und Sorgen in diesen Luftballon hineinatmen...

Du siehst, wie der Luftballon wächst, spürst, wie er größer und größer wird...

Alles Unangenehme bläst du in den Luftballon...

Und nun lässt du den Luftballon los... Langsam steigt er auf, höher, immer höher... Und du spürst, dass du selbst ganz leicht und frei wirst..., je weiter sich der Luftballon entfernt..., erleichtert..., frei...

Nun kommst du langsam, in deinem Tempo..., wieder hierher zurück. Du bewegst deine Finger, atmest etwas tiefer ein und aus. Du dehnt und räkelst dich und öffnest deine Augen.

Du fühlst dich erfrischt und ausgeruht, als wärest du gerade aufgewacht...

(Quelle: Komm mit zum Regenbogen von Helga und Hubert Tendl)

Viel Freude beim Ausprobieren!

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

Euer Team vom Fachbereich Psychologie