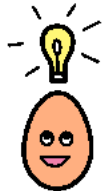


Das kleine psychologische Kraftpaket 18. Ausgabe

Alltagstipp



Entdeckungs-Reise einmal anders!

Vielleicht kennt ihr den Spruch: „Du musst nicht in die Ferne schweifen, denn das Gute liegt so nah!“

Im Moment wissen wir leider noch nicht, wann Urlaube in der Ferne, Gruppen-Urlaube oder größere Ausflüge weiter weg, wieder stattfinden können.

Wir können aber trotzdem eine Reise planen: eine Entdeckungs-Reise in dem Ort, in dem wir wohnen oder normalerweise arbeiten, sowie in der näheren Umgebung.

Viele Orte haben einen wunderschönen mittel-alterlichen Stadt-Kern und verzierte Häuser-Fassaden – manchmal sieht man sogar dargestellte Tiere wie z.B. Katzen oder einen Wetter-Hahn oder eine Sonnen-Uhr.

Einige Fenster, Fenster oder Häuser sind kunstvoll verziert: das nennt man in der Fach-Sprache „Stuckaturen“.

Es gibt schmiede-eiserne Fenster-Gitter oder Tore, umgeben von kräftigen roten Kletter-Rosen oder tief-grünem Efeu, das empor-klettert.

Es gibt kurze oder auch längere Rund-Wander-Wege zur Stadt-Geschichte, Tafeln mit alten Stadt-Fotos von früher, aber auch Heimat-Museen, die jetzt wieder geöffnet haben.

Bestimmt ist es nach telefonischer Absprache möglich, dass eure Wohn-Gruppe in kleinen Gruppen (z.B. 3-5 Personen) ein solches Museum besuchen und eine Führung mitmachen kann.

Seid Urlauber im eigenen Ort und entdeckt euren Ort mit ganz anderen Augen!

Eine Übung

Stadt- bzw. Orts-Besichtigung

Eine sehr gute Möglichkeit, den eigenen Wohn-Ort oder Arbeits-Ort kennen zu lernen ist es, sich einen Stadt-Plan zu besorgen und Wahr-Zeichen und wichtige Punkte wie Pest-Säule, alte Stadt-Mauer oder geschichtlich wichtige Gebäude zu besichtigen.

Einen Stadt-Plan und allgemeine Informationen über den Ort bekommt man in der Regel gratis am Gemeinde-Amt oder – sofern es das gibt – in dem orts-eigenen Tourismus-Büro.

Schaut euch den Plan an und versucht euch, zu orientieren.

Das ist nicht ganz einfach, aber – wie sagt ein bekannter Spruch – „Übung macht den Meister“.

Bei der Orientierung mittels Stadtplan trainieren wir außerdem auch ganz ordentlich unsere Konzentration und unsere Räumliche Orientierung.

Frische Luft und ein Spaziergang bereiten uns wieder auf den zukünftigen Arbeits-Alltag vor: wir sind wieder im Schwung und gewöhnen unseren Körper wieder an Aktivität und Bewegung.

Denn durch das Corona-Virus mussten wir ja aus Sicherheits-Gründen lange zuhause in der eigenen Wohnung, der Wohngruppe oder im eigenen Garten bleiben und sind dadurch vielleicht etwas träge und müde geworden.

Wenn alles wieder startet, wollen wir aber fit dafür sein!

Daher: Auf zum Gemeinde-Amt und los geht es mit der Stadt-Tour!

Zum Lesen und Zuhören



Fantasiereise- Unbekanntes Erleben

Stell dir vor, dass du an einem Platz bist, wo du dich sehr wohlfühlst. Das kann ein Platz im Haus sein oder draußen, ein Platz hier, wo du jetzt lebst oder wo du früher gelebt hast. Sieh ein Bild vor dir von diesem Platz, das dir gefällt, und spüre, dass du selbst dort anwesend bist. Lass dir etwas Zeit und bemerke, was du tust...

Jetzt möchte ich, dass du an diesem Platz etwas siehst, was vorher nicht da war. Da ist eine Tür. Sieh eine Tür, die an dieser Stelle ganz neu da ist. Sie ist plötzlich gekommen

und vielleicht passt sie gar nicht richtig zu dem Platz, vielleicht bist du aber neugierig, was du mit der Tür machen kannst.

Geh langsam zu dieser Tür und öffne sie dann. Wenn du die Tür geöffnet hast, wirst du wieder etwas anderes vor dir sehen, ein anderes Zimmer, einen anderen Platz, einen anderen Gegenstand oder vielleicht eine andere Person. Schau dir das an, was dir zuerst in den Sinn kommt... Ganz egal, welchen Platz, welchen Gegenstand oder welche Person du siehst... Sieh ganz genau hin und betrachte jede Kleinigkeit... Nun geh ein paar Schritte auf dieses Neue zu, auf diesen Platz, auf diesen Gegenstand, auf diese Person. Was könntest du mit diesem Neuen anfangen? Bist du etwas neugierig, um dir vorzustellen, was du damit machen willst? Wenn du bemerkst, dass du dich jetzt etwas unbehaglich fühlst, kannst du dir selbst helfen. Lege deinen Daumen und Zeigefinger zusammen und stell dir vor, dass du zwischen beiden Fingern einen Zauber-Samen hast. Dieser Zauber-Samen gibt dir Stärke und Ruhe, und du kannst diesen neuen Platz, diesen neuen Gegenstand oder diese neue Person viel aufmerksamer betrachten. Vielleicht entdeckst du mit Hilfe deines Zauber-Samens sogar irgendetwas, was du gut gebrauchen kannst...

Nun lass das Bild von dem Neuen langsam dunkel werden, spüre die Ruhe zwischen Daumen und Zeige-Finger und komm wieder hierher zurück.

(Quelle: Zauberladen Phantasie Reisen 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