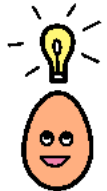


Das kleine psychologische Kraftpaket

19. Ausgabe

Alltagstipp



In den letzten Tagen ist das Wetter ja leider nicht immer ganz so, wie wir es uns für den Sommer wünschen.

Anstelle der Sonne und der sommerlichen Wärme, ist es oft regnerisch mit einem lästigen kalten Wind.

Wir können die Füße nicht ins erfrischende Wasser setzen oder Baden gehen und blicken vielleicht etwas enttäuscht aus dem Fenster.

Doch vergessen wir nicht: Der Regen hat auch viele gute und schöne Seiten.

- Der Regen – im Zusammenspiel mit der gleichzeitig scheinenden Sonne – lässt einen Regen-Bogen entstehen, der uns mit seinen strahlenden Farben immer viel Freude bereitet.
- Nach einem warmen Sommer-Regen duftet die Luft ganz speziell, frisch, gereinigt von all dem Staub der Autos und dem herumfliegenden Blütenstaub und den Gräser-Pollen.
- Im Regen kann man auch sehr viel Spaß haben – zieht euch Gummi-Stiefel an und hüpf vor Freude in die nächste Pfütze. Das habt ihr bestimmt schon als Kinder gerne gemacht.

Daher wollen wir euch folgenden Tipp mit auf dem Weg geben:

Zieht euch Regen-Kleidung und Gummi-Stiefel an und genießt die schönen Seiten des Regens.

Habt Spaß wie Kinder und hüpf in die nächste Wasser-Pfütze, riecht die gute Luft und freut euch auf den nächsten Regen-Bogen.

Oder macht es euch einfach drinnen gemütlich, bereitet euch eine Tasse Tee zu und kuschelt euch auf die Couch. Schmökert in einer Zeitschrift oder hört Musik, die euch gefällt und lasst es euch einfach gut gehen.

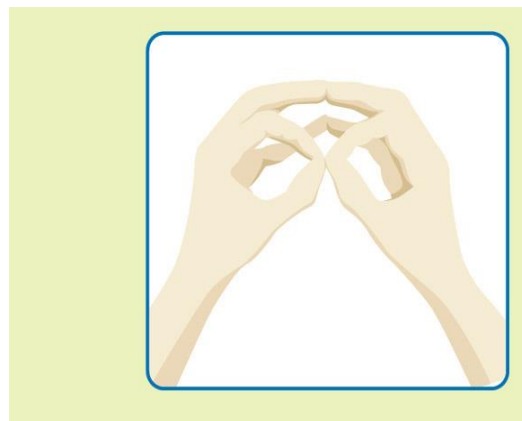
Eine Übung

Wenn die Regen-Tropfen ans Fenster prasseln und man mal keine Lust auf raus-gehen hat, kann diese Übung zur Wahrnehmung und Entspannung auch gemütlich drinnen auf der Couch ausprobiert werden.

Finger Yoga Übung

Die Übungen des Mini- oder Finger-Yoga werden auch Mudras genannt. "Mudra" heißt übersetzt "Siegel" oder "Mysterium". Doch im Yoga versteht man darunter die Haltung oder Geste der Hände. Nach der östlichen Heil-Kunde können sie dabei helfen, die Aufmerksamkeit zu zentrieren, sich zu sammeln und sich selber besser wahrzunehmen.

Tiefen-Entspannungs-Mudra



Schließ die Augen und richte deinen inneren Blick auf die Nasen-Wurzel.
An jeder Hand berühren sich Zeige-Finger und Daumen an den Spitzen.
Die vier Finger berühren sich an den Spitzen und formen zwei Kreise.
Die übrigen Finger nehmen mit den übrigen Finger-Spitzen der anderen Hand Kontakt auf. Etwa 5-10 Minuten halten, eventuell auch öfters am Tag durchführen.

(viele weitere Finger Yoga Übungen findet ihr zum Beispiel im Internet)

Zum Lesen und Zuhören



Fantasie-Geschichte- Ein Regen-Tag

Sicher hast du schon einmal einen richtigen Regen-Tag erlebt. Da ist es dann angenehm, zu Hause im warmen Zimmer zu sein.

Setze oder lege dich zu dieser Fantasie-Reise entspannt hin, schließe deine Augen und mache es dir noch ein wenig bequemer...

Stell dir vor, draußen ist ein düsterer Regen-Tag..., während du gemütlich in einem Zimmer liegst und vor dich hinträumst...

Die Regen-Tropfen klatschen an die Scheiben..., der Wind pfeift...

Du liegst ganz entspannt in deinem Zimmer und siehst den Regen-Tropfen zu, wie sie langsam am Fenster herunterrinnen...

Du spürst die Wärme des Zimmers auf deiner Haut und wirst allmählich müde... vielleicht schläfst du sogar ein..., beginnst zu träumen...

Im Traum siehst du deutlich, wie du glücklich bist...glücklich und zufrieden...

Und nun komm bitte langsam, in deinem eigenen 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.

Du bist wieder bereit für den Tag und all seine Aufgaben, die er mit sich bringt.

(Quelle: Komm mit zum Regenbogen- Fantasiereisen für Kinder und Jugendliche von Helga und Hubert Teml)

Viel Freude beim Ausprobieren!

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

Euer Team vom Fachbereich Psychologie