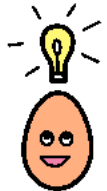


Das kleine psychologische Kraftpaket 22. Ausgabe

Alltagstipp



Liebe Leserinnen und Leser unseres Newsletters,

mit den Lockerungen und somit dem Wieder-Beginn der Arbeit in den Werkstätten und Betrieben ist nun für uns die Zeit gekommen, den Newsletter einzustellen. Wir möchten euch ganz herzlich für euer Interesse danken und hoffen, dass wir euch die Zeit des Wartens und der Isolation auf diese Weise etwas erleichtern konnten.

Die Zeit nun ist aber nicht nur eine Zeit des Arbeitens, sondern – wie wir auch alle spüren können – es ist nun auch die Zeit des Sommers.

Wir nützen die Zeit, dürfen wieder Besucher aus der Familie und dem Bekannten-Kreis empfangen, treffen wieder unsere Freunde und sozialen Kontakte. Einige Veranstaltungen finden wieder statt und schön langsam kehren wir alle zu unserem „normalen“ Leben zurück.

Genießt die Zeit, die Sonne und die Freiheiten und tankt viel Kraft!

Die Tipps und Übungen könnt ihr euch ja aufheben und wann immer ihr diese Unterstützung wieder brauchen könnt, wieder lesen. Auch die Geschichten könnt ihr immer wieder zur Hand nehmen, für kleine Entspannungsphasen zwischendurch 😊

Eine Übung

Für gemeinsame Sonnenstunden mit Freunden oder Familie eignet sich z.B. folgender Drink 😊

Sommer-Getränke leicht gemacht!

Aromatisiertes Wasser

Was brauchen wir dazu?

- einen Krug Wasser

- eine Bio-Orange oder Bio-Zitrone, in Scheiben geschnitten
- den Saft einer ausgepressten Orange oder Zitrone
- ein Blatt Zitronen-Melisse oder Zitronen-Verbene
- eventuell Eis-Würfel

Ihr mischt alle Zutaten zusammen – und danach einfach genießen!

Selbst gemachter Grüner Eis-Tee

Was brauchen wir dazu?

- 1 großen Krug
- 1,5 Liter Wasser
- 5 Tee-Löffel grüner Tee oder 5 Tee-Beutel
- 4 Stück Bio-Zitronen
- 100 Gramm brauner Zucker
- frische Minze
- Eis-Würfel (10-20 je nach Größe)

1. Schritt

Das Wasser aufkochen.

Wenn es sprudelt, von der Platte nehmen.

Den Grün-Tee zirka 3 Minuten ziehen lassen, dann abseihen.

2. Schritt

Den Zucker unterrühren.

Den Grün-Tee immer wieder umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

3. Schritt

Drei Stück Zitronen auspressen und den Saft zum Tee mischen.

Die restliche Zitrone in Scheiben schneiden.

4. Schritt

Alle Eis-Würfel in den Tee geben, sodass es schnell abkühlt.

Das bewirkt, dass es nicht bitter wird.

5. Schritt

Den Grün-Tee-Eis-Tee auf Gläser verteilen, eventuell noch Eis-Würfel nachgeben.

Mit den Zitronenscheiben und der frischen Minze verzieren.

Eiskalt genießen.

(Quelle: <https://www.flowersinthesalad.com/rezearchiv/erfrischender-gruente-eistee/>)



Fantasiereise- Der Tanz der Sommerelfen

Macht es euch wieder gemütlich, im Bett, auf einem Sessel oder auf der Couch. Wenn ihr wollt, könnt ihr die Augen schließen und euch die Geschichte vorlesen lassen. Oder ihr lest sie einfach in Ruhe selbst durch und macht in Gedanken eine Reise zu den Sommerelfen...

*„Bunt ist wieder unsre Welt.
Mit allen Farben, wie's gefällt,
malen wir die Tage an,
wie es keiner besser kann.
Bunte Zeiten, Elfenlicht.
Farbenfroh wie dies Gedicht.
Ja, so bunt ist unsre Welt,
wie von dieser Zeit bestellt.“*

Ein kleines Lied hallt zart durch den Tag. Überall in den Gärten, auf den Wiesen und Feldern, in den Parks und den Wäldern kann man es in diesen Tagen des Sommers hören. Es ist der Gesang der Sommerelfen, und der klingt fröhlich und bunt. Elfenbunt. Auch du kannst den Elfengesang hören. Selbst in deinem Zimmer. Er lockt dich und du bekommst eine Riesenlust, die Arbeit, an der du gerade sitzt, für einen Moment ruhen zu lassen und von der bunten Welt der singenden Elfen zu träumen. Und schon schließt du die Augen. Und da! Nun singen sie alleine für dich, die kleinen Elfen. Lausche! Hörst du ihr Lied? Pssst!

*„Kommt zu uns in unsre Welt,
in der es nun auch dir gefällt.
Wir ziehn dir bunte Farben an,
mit denen man gut träumen kann,
und singen dir das Elfenlied,
das durch deine Träume zieht.
So kunterbunt ist unsre Welt,
wie von diesem Tag bestellt.“*

Schön ist es, das bunte Lied der Sommerelfen. In Gedanken summst auch du nun die kleine Melodie. Sie stimmt dich fröhlich und du fühlst dich bunt. Du lächelst und siehst dich im Traum Hand in Hand mit fröhlichen Elfen durch das

Wiesengras der bunten Sommerwiesen tanzen.
Ihr singt und tanzt und lacht und habt viel Spaß miteinander.
Und die Gräser und Kräuter und Blumen winken euch mit roten, gelben, grünen, blauen,
weißen, rosa- und pinkfarbenen Blütenköpfen eifrig zu.
Sie winken und winken und bald kannst du nur noch schwer zwischen Elfen und Blüten
unterscheiden.
Alles ist eins geworden und alles passt zusammen.
Schön sieht das aus.
Bunt. Fröhlich. Unbeschwert. Heiter.
Und genau so fühlst auch du dich nun.
Bunt. Fröhlich. Unbeschwert. Heiter.
Spürst du es?
Tief atmest du ein und aus und genießt das heitere Farbenspiel der Blüten und Elfen.
Bunt. Fröhlich. Unbeschwert. Heiter.
Schön!

*„So kunterbunt ist nun die Welt,
wie nun auch für mich bestellt“,*

singst auch du nun, als du die Augen wieder öffnest und in deinen Tag zurückkehrst.
Nichts hat sich verändert in deinem Zimmer, und doch ist alles anders nun.
Bunter nämlich und fröhlicher und unbeschwerter.
Du lächelst und machst dich wieder an die Arbeit.
Von weitem hörst du sie noch immer singen und lachen, die kleinen bunten Elfen des
Sommers, und das ist gut so.

© Elke Bräunling

Viel Freude beim Ausprobieren!

Wir wünschen euch einen wunderschönen Sommer, alles Gute und bleibt gesund!
Euer Team vom Fachbereich Psychologie