

- **In den Bauch atmen**

Atme mindestens 3 mal tief in deinen Bauch aus und ein. Gaaaaanz langsam. Dein Bauch darf dabei rund und fest wie ein praller Ballon werden. Mit dem letzten tiefen Atemzug stößt du einen befreienden Seufzer aus. Diese kleine feine Übung bringt dir sofortige Entspannung in hektischen Zeiten.

- **Viel Wasser trinken**

Trinke viel Wasser. Zu jeder vollen Stunde solltest du 1 Glas Wasser (250 ml) trinken. Dein Körper besteht aus 70% Wasser. Ein Teil davon verdunstet über den Tag oder wird ausgeschieden. Dieser Teil fehlt dann in deinem Organismus und vor allem im Gehirn. 2 Liter Wasser trinken am Tag.



- **Good Mood Übung - 60 Sekunden Lächeln**

Lächle so oft wie die Kinder!

Kinder lachen etwa 400 Mal am Tag. Erwachsene nur noch 8 Mal.

60 Sekunden Lächeln schüttet Glückshormone aus. Das reduziert deutlich messbar das Stresshormon Cortisol im Körper.

Denn: "Freudehormone fressen Stresshormone auf!" (Zitat Vera F. Birkenbihl)

Nimm eine Uhr mit Sekundenzeiger dazu und lächle 60 Sekunden am Stück.

Beende die Übung mit einem tiefen Atemzug und spüre die Entspannung.

Häufiges Lächeln oder Lachen stärkt auch dein Immunsystem.



- **Wie geht's mir grad? (1 min)**

Halte öfters am Tag für eine Minute inne und spüre in dich hinein.

Wie Geht es mir gerade? Was für ein Gefühl ist gerade da?

Leg dabei die Hände auf den Bauch, um besser in dich hinein zu spüren.

- **Olfaktorische Hilfen: Duftöle**

Naturdüfte sind wahre Seelenöffner.

- **Bergamotte**: es motiviert deinen Geist und lässt deine Anspannung, Hektik und Stress für einen Moment verschwinden.

- **Ylang Ylang**: führt dich wieder in deine Mitte. Es entspannt deinen Körper und Deine Seele.

Es hilft dir deine Schöpferkraft zu aktivieren. Sein stimmungsvoller Duft beflügelt deinen Geist und du kannst völlig neue, unbekannte Dimensionen entdecken.

- **Lavandin, Lavendel**: führt beruhigend in die eigene Mitte und besänftigt die Emotionen. Es gibt Gelassenheit und stärkt dir den Rücken. Besonders gut zum Einschlafen geeignet.

Ein Tropfen davon in die Hand geben, verreiben und einatmen.

Hinweis: Bitte naturreine Öle verwenden. Bei empfindlicher Haut kannst du das Öl auch auf ein Papiertaschentuch geben und daran schnüffeln.

- **positive Symbole finden**

Halte im Alltag immer wieder mal Ausschau nach einem positiven Symbol. Das kann ein witziges Bild, ein Souvenir aus einem schönen Urlaub, ein Gegenstand, den du auf dem Weg zur Arbeit findest, sein.

Mach ein Foto davon und nimm es als Hintergrundbild für dein Handy. Behalte dieses Symbol immer in deiner Nähe, und schau es öfters mal bewusst an. Erinnerung dich dabei an das angenehme Gefühl dazu.

Das sind sogenannte positive Anker, die dir einen kleinen Glücksmoment schenken.

- **ZEN Meditation – Einfach nur sitzen (10 min, gerne länger)**

Such dir einen ruhigen und bequemen Platz. Setz dich bequem und aufrecht hin. Deine Füße stehen nebeneinander und haben guten Kontakt zur Erde. Deine Hände liegen auf den Oberschenkeln. Du atmest 3 Mal tief in den Bauch.

Stelle einen Timer (Eieruhr, Sanduhr) auf 10 Minuten und starte sie. Nun sitzt du mit halb geschlossenen Augen, ruhig da und lauscht der Stille in dir. Geräusche im Aussen nimmst du einfach wahr. Sie dürfen auftauchen und auch wieder verschwinden.

Wenn Gedanken auftauchen, setze sie auf eine Wolke und lass sie sanft davonziehen. Lausche weiter der Stille in dir.

Völlig absichtslos. Nur Stille.

Wenn der Wecker klingelt, räkelst du dich sanft und bist wieder voll in Alltag.

In diesem Sinne,

bleib gesund und achtsam!

