

KLEINE ÜBUNG - VIEL ERHOLUNG



PERSÖNLICHE TAGESCHAU

PERSÖNLICHE TAGESSCHAU

Beenden Sie Ihren Tag mit einer persönlichen Tagesschau. Suchen Sie sich 2-3 Dinge, die Ihnen heute gelungen sind, für die Sie dankbar sind oder über die Sie sich gefreut haben.

Es kann etwas Allgemeines sein, wie z.B. meine Kinder. Sie können auch konkreter werden, wie z.B. das Danke des Kunden oder wie gut ich das Problem heute gelöst habe.

Binden Sie auch Ihre/n Partner/in ein und fragen Sie nach den Tageshighlights.

KLEINE ÜBUNG - VIEL ERHOLUNG



MAL WAS WAGEN

MAL WAS WAGEN

Kleine Herausforderungen im Alltag sind Balsam für die Seele. Sie durchbrechen die Routinen, stärken das Selbstbewusstsein und man hat wieder was zu erzählen.

Probieren Sie unbekanntes Obst und Gemüse, entdecken Sie neue Musik, gehen Sie in andere Restaurants, lernen Sie drei hilfreiche Wörter für Ihren nächsten Urlaub, laufen Sie eine andere Runde mit Ihrem Hund –
Bleiben Sie neugierig!

KLEINE ÜBUNG - VIEL ERHOLUNG



UN-TERMINE EINTRAGEN

UN-TERMINE EINTRAGEN

Nein, nicht noch ein Termin! Eben nicht –
Die Zeit gehört nur Ihnen. Tragen Sie sich 1x
täglich mindestens 1 Minute nur für sich in Ihren
Kalender ein.

Tief atmen, bei Freunden melden, Lieblingslied
hören, frische Luft schnappen, in Erinnerungen
schwelgen – haben Sie Mut zum Müßiggang.

Wenn es immer zur gleichen Zeit ist, erinnern Sie
sich leichter dran. Beschützen Sie Ihren
UN-Termin gut. Er ist genauso wichtig
wie alle anderen Termine.

KLEINE ÜBUNG - VIEL ERHOLUNG



GUTE LAUNE IST ANSTECKEND

GUTE LAUNE IST ANSTECKEND

Unsere Körperhaltung und Muskelanspannung wirkt sich auf unsere Stimmung aus und umgekehrt. Oder können Sie sich, während Sie entspannt sitzen, so richtig über etwas ärgern?

Lächeln Sie morgens den ersten fremden Menschen auf der Straße an – dieser wird verwundert sein, aber vielleicht zurücklächeln. Eine offene, ruhige und freundliche Haltung wirkt sich auch positiv auf Ihre Mitmenschen aus. Entscheiden Sie sich, was Sie für sich und andere ausstrahlen möchten.

KLEINE ÜBUNG - VIEL ERHOLUNG



GRÜBELN STOPPEN

GRÜBELN STOPPEN

Wenn wir viel grübeln passieren langfristig zwei Dinge:

- 1.) Wir verharren in negativen Gedankenschleifen, der Blick auf das Schöne im Leben fällt uns schwer.
- 2.) In manchen Situationen wissen wir nicht weiter, fühlen uns machtlos und werden wütend oder ängstlich.

Ein Ausweg kann ein regelmäßiges Treffen mit den Grübelgedanken sein. Das bedeutet sich wortwörtlich mit den Gedanken an einen Tisch zu setzen, sie zu notieren, sie zu sortieren und Lösungen zu finden – also den Grübelgrund in kleinen Schritten aufzulösen oder zu entschärfen. Notieren Sie sich auch, was Sie begeistert und pflanzen Sie sich so auch positive Gedanken ein.

KLEINE ÜBUNG - VIEL ERHOLUNG



TIEF AUS- UND WIEDER EIN-ATMEN

TIEF AUS- UND WIEDER EIN-ATMEN

Unser Körper reagiert auf Stress automatisch: das Herz schlägt schneller, die Muskel spannen sich an, der Atem flacht ab. Diesen Alarm-Zustand können wir willentlich kaum beeinflussen. Die Atmung ist dabei das einzige, das wir bewusst beruhigen können. Atmen Sie tief und vollständig aus. Atmen Sie anschließend in den Bauch wieder ein. Zunächst zählen Sie bei jedem Aus- und Einatmen bis 4 und verlängern Sie dann die Atemzüge. Nehmen Sie sich 1x pro Tag 1 Minute Zeit, um bewusst zu atmen und wenden Sie die tiefe Bauchatmung in Stress-Situationen an. Beginnen Sie jetzt und gönnen Sie sich den tiefsten Atemzug des Tages.