

Ergänzungen zu: 3 mal 12 Anregungen für einen abwechslungsreichen Urlaub zuhause

Mini-Urlaub

Diese Übung ist eine Gedankenreise, mit der Sie sich schnell erholen und entspannen können. Setzen Sie sich auf die Vorderkante Ihres Stuhls, strecken Sie die Beine aus und lehnen sich zurück. Schließen Sie die Augen und kehren in Gedanken zu Ihrem letzten Urlaub zurück. Oder Sie träumen sich den kommenden herbei. Malen Sie sich Ihren Mini-Urlaub mit allen Sinnen aus: Was hören, sehen, riechen, schmecken und fühlen Sie?

(aus: Ruprecht-Grofe, Petra, Mütter im Spagat zwischen Beruf und Familie, Leykam 2015)

Die starke Hand

Diese Übung ist sehr gut dafür geeignet, Ihren Selbstwert zu stärken und Ihren Blick auf Ihre Fähigkeiten und Begabungen zu lenken. Legen Sie eine Ihrer Hände auf ein Blatt Papier und ziehen Sie mit einem Stift Ihre Finger nach. Anschließend schneiden Sie Ihre abgezeichnete Hand aus. Schreiben Sie nun in jeden Finger, was gerade *Sie* auszeichnet. Ihre Stärken können sich sowohl auf die Arbeit als auch auf Ihr Privatleben beziehen. Von der guten ZuhörerIn bis zur kreativen TortenbäckerIn ist hier alles möglich. Überlegen Sie sich, was Sie besonders gut können und worauf Sie stolz sind.

Anschließend hängen Sie Ihre beschriftete Hand an einem zentralen Ort auf. Ein regelmäßiger Blick auf Ihre starke Hand und das bewusste Wahrnehmen Ihrer Stärken trainieren Ihr Selbstwertgefühl.

Sie können diese Übung auch mit den Stärken Ihrer Familienmitglieder oder Freunden durchführen oder sich von ihnen eine Hand gestalten lassen.

(aus: Ruprecht-Grofe, Petra, Mütter im Spagat zwischen Beruf und Familie, Leykam 2015)

Genussübung

Nehmen Sie sich zwei Stück Ihrer Lieblingsschokolade. Wenn Sie keine Schokolade mögen, können Sie diese Übung mit allem ausprobieren, was Ihnen schmeckt, beispielsweise mit Dörripflaumen oder Bananenscheiben.

Legen Sie die beiden Schokoladenstücke vor sich ab und betrachten Sie sie in Ruhe. Konzentrieren Sie sich auf die Form, Farbe, Ecken und Kanten sowie auf die Beschaffenheit der Oberfläche der Schokolade. Vielleicht sehen Sie auch einen Schriftzug darauf oder nehmen Farbschattierungen wahr. Beobachten Sie, was in Ihnen vorgeht, wenn Sie die Schokolade in Ruhe betrachten.

Vielleicht würden Sie die beiden Stücke am liebsten gleich in den Mund stecken. Oder Sie spüren, wie Ihnen allein schon vom Hinschauen das Wasser im Mund zusammenläuft.

Nehmen Sie nun eines der beiden Stücke und legen es auf Ihren Handrücken. Spüren Sie bewusst, wie sich dieses Schokoladenstück auf Ihrer Haut anfühlt. Vielleicht ist es kühl und glatt. Vielleicht beginnt es auch durch Ihre Körperwärme bereits zu schmelzen.

Führen Sie nun Ihre Hand mit dem Schokoladenstück zur Nase und schnuppern Sie ausgiebig daran. Beschreiben Sie sich in Gedanken den Duft und überlegen sich, wann Sie zum letzten Mal Schokoladengeruch so bewusst wahrgenommen haben.

Beißen Sie nun das Stück Schokolade in der Mitte durch und nehmen Sie eine Hälfte in den Mund. Die andere Hälfte bleibt am Handrücken liegen. Lassen Sie das kleine Stück langsam im Mund

herumwandern (unter die Zunge, an den Gaumen, vor die Zähne, in die linke und rechte Backentasche), bis es ganz geschmolzen ist. Finden Sie heraus, ob es Stellen gibt, an denen die Schokolade für Sie besonders gut schmeckt.

Anschließend nehmen Sie die zweite Schokoladenhälfte und legen diese unter Ihre Zunge. Lassen Sie die Schokolade langsam schmelzen und drücken Sie diese dann gegen den Gaumen. Den dann noch nicht geschmolzenen Rest lassen Sie im Mund nochmals an die Orte wandern, an denen die Schokolade vorher besonders gut geschmeckt hat.

Spüren Sie nach, wie lange der Schokoladengeschmack in Ihrem Mund verbleibt, obwohl die Schokolade schon weitergewandert ist.

Nehmen Sie nun das zweite Stück Schokolade und essen es bitte so schnell Sie können.

Vielleicht ist Ihnen nach dem ausführlichen Genießen des ersten Schokoladenstücks das schnelle Essen des zweiten Stücks schwer gefallen. Bewusstes langsames Genießen sättigt unsere Lust auf Süßes früher und bietet gleichzeitig die Möglichkeit, den oft hektischen Alltag zu entschleunigen.

(aus: Ruprechter-Grofe, Petra, Sander, Roman, Ausgeraucht – Mein neues Leben OHNE Zigarette, Leykam 2019)

Sonntagebuch – Trainieren Sie Ihren Glücksmuskel!

Lassen Sie abends vor dem Einschlafen den Tag Revue passieren. Überlegen Sie sich, was waren die 3 schönsten Momente dieses Tages? Ein guter Kaffee, eine Umarmung, ein Lob bei der Arbeit, der Blick aus dem Fenster, Sie können diese Übung entweder in Gedanken durchführen. Oder Sie schreiben diese „Sonnenstrahlen“ in ein kleines Büchlein, das Sie regelmäßig durchblättern können.