

Kognitive Verarbeitung

Teil 1

Gedankenstopp-Übung

Wenn Sie sich beim Grübeln über einem belastenden oder angstmachenden Gedanken ertappen, stoppen Sie diesen, indem Sie sich ein Stoppschild ausmalen und leise Stopp sagen. Durch das STOPP-Rufen unterbrechen wir unsere Gedanken erstmal. Natürlich würden sie sofort wiederkommen, wenn wir jetzt nichts unternehmen würden. Atmen Sie langsam ein und wieder aus und stellen sich etwas Entspannendes vor, z. B. die Erinnerung an einen schönen Urlaubstag.



Kognitive Verarbeitung

Teil 2

Schmetterling

Diese Technik ist eine „Rechts-Links-Stimulation“, bei der Sie sich selbst rhythmisch auf die Schultern klopfen. Diese wechselseitige Berührung der Schultern reguliert bzw. lindert Stresszustände, weil dadurch auch die beiden Gehirnhälften synchronisiert und entspannt werden.

Kreuzen Sie die Unterarme über dem Brustkorb, sodass die Hände beide Schultern berühren. Nun können Sie mit beiden Handflächen die Schultern durch leichtes abwechselndes Klopfen berühren und so den gewünschten Stimulationseffekt erzielen.



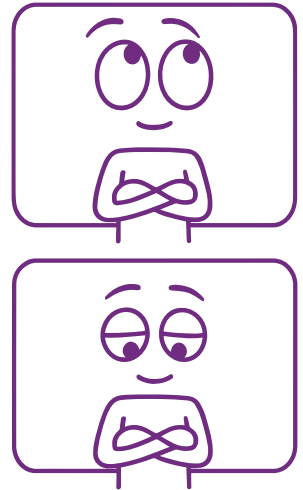
Kognitive Verarbeitung

Teil 3

Augen-Yoga

Ohne Bewegung des Kopfes wechseln Sie erst mit geöffneten, dann mit geschlossenen Augen die Blickrichtungen links–rechts–oben–unten, dann diagonal, oder Augenkreisen.

Aktivierung von verschiedenen neurologischen Arealen. Ihr Gehirn bleibt in Balance. Dadurch erreichen Sie eine Entspannung.



Vegetative Entspannung

Teil 4

Atementspannung 1

Atmen Sie zu Beginn tief in den Bauch ein. Stellen Sie sich vor, dass beim Ausatmen alles Belastende und negative ausgeatmet wird. Dabei die Lippen leicht aufeinanderlegen und gegen den Widerstand ausatmen, dadurch wird die Ausatmung verlängert.

Atementspannung 2

Atmen Sie mit geschlossenen Augen vier Sekunden lang ein. Halten Sie 1 bis 2 Sekunden den Atem an. Dann atmen Sie 8 Sekunden lang aus. Halten Sie 1 bis 2 Sekunden den Atem an. Wiederholen Sie diese Atemtechnik 3 bis 5 mal.

Es verbessert die Aufmerksamkeitsdauer. Es steht mehr Sauerstoff für das Denken, Sprechen, und die Bewegung zur Verfügung.

Tarzan - Übung

Einen Energieschub ganz ohne Zusatzstoffe können Sie durch folgende Übung erhalten.

Beklopfen Sie mit zwei Fingern oder einer leicht geballten Faust ca. 30 Sekunden lang sanft Ihre Thymusdrüse (griech. "Thymos"-Lebensenergie). Sie liegt hinter dem Brustbein. Das löst Spannungen und Nervosität, wirkt beruhigend. Es bringt das Immunsystem in Schwung.



Ohrmassage

Diese besondere Massage erfrischt und entspannt. Sie können wieder konzentrierter zuhören und dadurch Informationen besser aufnehmen und speichern. Massieren Sie gleichzeitig beide Ohren – das rechte mit der rechten, das linke mit der linken Hand. Nehmen Sie die Ohrmuschel jeweils zwischen Daumen und Zeigefinger, Daumen hinter, Zeigefinger vor dem Ohr. Arbeiten Sie sich vom oberen Rand des Ohres bis zum Ohrläppchen hinunter und dann wieder hinauf. Wiederholen Sie diese Übung mindestens dreimal, abwechselnd mit offenen und geschlossenen Augen.



Übung 1 - Katzenbuckel

Langsam und im Wechsel die Wirbelsäule aufrichten, dabei Einatmen. Danach wieder rund machen und dabei ausatmen.

Wiederholung: 10x

Es bringt die Dehnung der vorderen und hinteren Rumpf- und Halsmuskulatur.

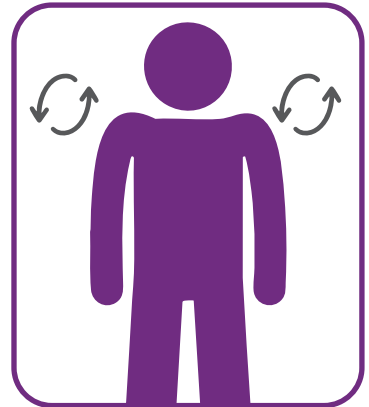


Übung 2 - Schulterkreisen

Schulterblätter in kreisender Bewegung nach oben ziehen, nach hinten ziehen und nach unten zusammenführen. In der Rückwärtsbewegung einatmen, in der Vorwärtsbewegung ausatmen.

Wiederholung: 10x

Entspannung des Schulterbereiches. Die Übung macht das Gelenk mobil.



Übung 3 - Fersenheben

Diese Übung kann im Sitzen oder im Stehen erfolgen. Im Stehen ist sie etwas intensiver.

Auf die Fußballen rollen, sodass die Fersen vom Boden abheben. Danach gleichmäßig über den Fuß auf die Fersen rollen. Hierbei wird die Fuß- und Wadenmuskulatur gestärkt.

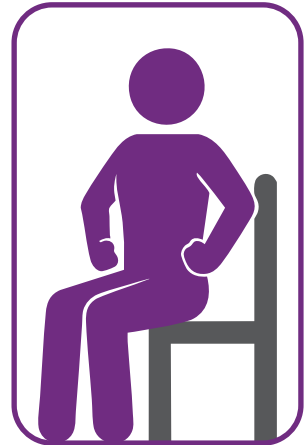
Wiederholung: 10x



Übung 4 - King Kong

Bauch einziehen, Brust rausstrecken, den Oberkörper aufrichten und anspannen. Die Arme anspannen und die Hände dabei zu Fäusten ballen. Die Spannung kurz halten und dabei ruhig weiteratmen. Im Anschluss kurz entspannen. Die Übung baut innere Anspannung ab.

Wiederholung: 3x



Übung 5 - Flamingo

Diese Übung findet im Sitzen statt.

Ein Bein im rechten Winkel aufstellen. Das andere Bein ausstrecken, die Fußspitze anziehen und den geraden Oberkörper zum Bein herunterbeugen. Dabei ruhig weiteratmen.

Je Seite 20-30 Sekunden halten.

Die Lendenwirbelsäule wird gestreckt und die hintere Beinmuskulatur gedehnt.



Übung 6 - Handstreckung

Aufrecht hinsetzen. Den Arm ausstrecken und die Hand in Richtung Körper ziehen. Beim Ausatmen die Hand weiter nach hinten schieben. Beugt Handgelenksbeschwerden wie Verspannung und Überlastung vor.

Je Seite 20-30 Sekunden halten



Übung 7 - Äpfel pflücken

Arme im Sitzen oder Stehen nach oben strecken und die Hände im Wechsel zur Decke strecken. Das lockert die Muskeln und entlastet die Wirbelgelenke.

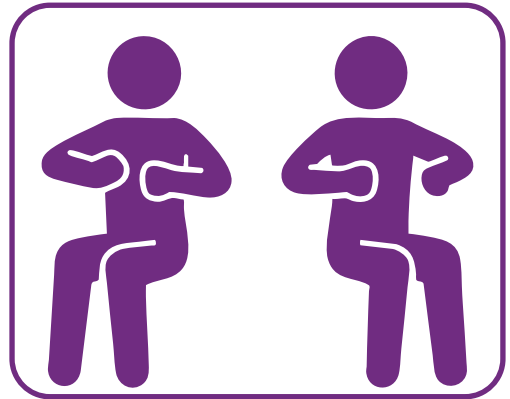
Wiederholung: jeden Arm 10x



Übung 8 - Dreher

Aufrecht hinstellen oder hinsetzen. Die Arme anwinkeln und mit geradem Oberkörper von links nach rechts drehen.

Wiederholung: 10x je Seite



Entspannung

Teil 15

Palmieren

Reiben Sie Ihre Hände warm und legen sie für 15 Sekunden auf Ihre geschlossenen Augen. Beim Palmieren entspannen sich Körper und Geist. Die Augen können durch die wohltuende Dunkelheit auftanken.



Augenhöhlenmassage

Massieren Sie mit den Fingerkuppen den knöchernen Rand Ihrer Augenhöhle, beginnend bei der Nase über die Augenbrauen bis hin zur Schläfe. Diese Massage sorgt für eine bessere Durchblutung der Augenpartie. Da dort sehr viele Nervenbahnen, Blut – und Lymphgefäße durchführen, wird durch die Stimulation eine bessere Sauerstoffversorgung erreicht.



Entspannung

Teil 17

In die Ferne sehen

Versuchen Sie alle halbe Stunde in die Ferne zu schauen (wenn möglich, weiter als 40m).

Das entspannt die Augenmuskeln

