



Achtsamkeitsübungen/Möglichkeiten zur Selbstberuhigung

Wichtig: Atem, Gefühle, Empfindungen wahrnehmen, akzeptieren was sich gerade zeigt ohne zu bewerten. Es ist wie es ist.

1) Lächeln

dabei drücken Muskeln auf Nerven, die dem Hirn melden, dass es «Glückshormone» ausschütten soll
- Mundwinkel anheben und mind. 1 Minute oben lassen

2) Selbstumarmung (nach M. Philips)

fördert u.a. die Oxytocinausschüttung (Oxytocin = «Kuschelhormon»)

- Eine Hand auf die Stirn, die andere auf die Brust legen, einige Min. lang ruhig ein- und ausatmen.
- dann eine Hand auf die Stirn und die andere Hand in den Nacken oder auf den Hinterkopf. Dabei einige Male ruhig ein- und ausatmen
- dann eine Hand auf die Brust und die andere auf den Bauch... atmen...

=> Vielleicht tut eine der drei oder eine eigene Kombinationen besonders gut? Sie darf auch für sich alleine angewendet werden

Variante: Die Arme auf angenehme Weise um den Oberkörper schlingen, sodass Sie dabei noch den Raum haben um ruhig ein- und ausatmen zu können

3) Atemübung zur Verringerung der Intensität eines Gefühls

Machen Sie sich das konkrete Gefühl bewusst. Bsp: Angst? Angst wovon?

- dem Gefühl Raum geben: «Hallo (nennen Sie das konkrete Gefühl) Bsp: «Hallo Angst»
 - machen Sie ein paar tiefe Atemzüge (Gefühl darf dabei Raum haben)
 - mit den nächsten Atemzügen in der Vorstellung durch das Gefühl «hindurch» atmen
 - mit den nächsten Atemzügen das Gefühl in der Vorstellung loslassen/ausatmen/ausfliessen lassen
- => Wiederholen bis die Intensität des Gefühls nachgelassen hat

Variante: Eine Hand auf die Körperstelle legen, an der Sie das Gefühl körperlich am intensivsten wahrnehmen.

4) Seufzer der Erleichterung (nach D. Dana)

aktiviert einen Teil unseres vegetativen Nervensystems, der Entspannung fördert.

- Einen Seufzer der Erleichterung ausstossen, hörbar, tief und langsam.

Nach Bedarf wiederholen. Gemeinsam kann es auch Spass machen..



5) Fokussierung mit geschlossenen Augen (nach S. Fischer-Signer)

fördert u.a. unsere mentale Fähigkeit den Fokus unserer Aufmerksamkeit zu lenken

- suchen Sie sich einen ruhigen Ort, bequem sitzen oder liegen
- Augen schliessen oder an einem Punkt zur Ruhe kommen lassen
- die Körperstelle finden, die sich im Moment am angenehmsten anfühlt
- fühlt es sich an der Stelle schon angenehm genug an? Wenn nicht, in der Vorstellung verbessern
z. Bsp. mit der Vorstellung eines Drehknopfs oder anderen Reglers.
- in der Vorstellung das angenehme Gefühl ausgehend von der angenehmsten Körperstelle im ganzen Körper ausbreiten lassen.
z. Bsp. mit der Vorstellung, das angenehme Gefühl hätte eine Farbe, dabei die Farbe im Körper ausbreiten lassen. Oder mit Hilfe des Atems oder auf ihre eigene Weise...

6) 5-4-3-2-1 (nach Betty Erickson)

fördert u.a. unsere mentale Fähigkeit den Fokus unserer Aufmerksamkeit zu lenken/verändern

- Augen auf einem Punkt zur Ruhe kommen lassen (untere Hälfte des Gesichtsfeldes)
- 5 Dinge benennen, die Sie sehen
- 5 Geräusche benennen, die Sie hören
- 5 Empfindungen benennen, die Sie spüren
- 4 Dinge (sehen), dann 4 Geräusche (hören), dann 4 Empfindungen (spüren)
- 3 – 3 – 3... / 2 – 2 – 2... / 1 – 1 – 1

Variante: 5 Dinge einer bestimmten Farbe in der Umgebung suchen, 4 Dinge einer anderen Farbe in der Umgebung suchen, 3 Dinge in einer anderen Farbe..., 2..., 1...

7) Hand-Fuss

fördert u.a. unsere mentale Fähigkeit den Fokus unserer Aufmerksamkeit zu lenken

- mit der Wahrnehmung zu einem Fuss gehen, Empfindungen nachspüren (Enge-Weite, Temperatur, Kontakt...)
- mit der Wahrnehmung zum anderen Fuss gehen, Empfindungen nachspüren
- mit der Wahrnehmung zu beiden Füßen gehen
- Wahrnehmung auf eine der Hände lenken, Empfindungen nachspüren
- Wahrnehmung zur anderen Hand...
- Wahrnehmung zu beiden Händen
- Abschluss: Wahrnehmung zu beiden Füßen und Händen, ein paar Atemzüge dabei bleiben