

:



ALLE ÜBUNGEN



Hier findest Du alle Übungen gesammelt.

IM ZEITRAUM



VON : BIS ACHT



:

DEPRESSION

Eine Depression ist eine psychische Krankheit, die zu den affektiven Krankheiten gezählt wird. Depressionen beeinflussen maßgeblich die Stimmung und das Verhalten der betroffenen Personen.

DIE KRANKHEIT

Eine Depression wird diagnostiziert, sobald mehrere dieser Symptome gezeigt werden: Niedergeschlagenheit oder Traurigkeit, Interessenverlust, Verlust von Freude, verminderter Antrieb und Verlust des Selbstwertgefühls. Es können noch eine Vielzahl anderer Symptomen auftreten, sowie andere psychische Erkrankungen als Begleiterscheinung – häufig sind hier Angst- oder Panikstörungen. Je nach Schwere und Dauer der Phasen wird zwischen einer leichten, mittleren oder schweren depressiven Episode unterschieden.

THERAPIEANSÄTZE ZUR LINDERUNG

Es gibt verschiedene Ansätze, um Depressionen zu therapieren, die grob in eine pharmakologische, psychotherapeutische oder gemischte Behandlung unterteilt werden können. Je nach Schwere, Patient*innenwunsch und Symptomatik wird entschieden, welche Schritte unternommen werden. Dies kann von einer wöchentlichen psychologischen Betreuung bis zum stationären Aufenthalt reichen. In der Psychotherapie, vor allem der kognitiven Verhaltenstherapie, werden zusammen mit dem*der Therapeut*in verschiedene Methoden angewandt, um Probleme zu erkennen und Pläne zur Bewältigung herauszuarbeiten.

HILFREICHE METHODEN

In der Therapie werden oft zusammen mit dem*der Betreuenden Methoden der Selbstbeobachtung angewandt, wie z.B. das Führen eines Tagebuchs, die Nachverfolgung von Stimmung und Aktivitätsniveau (Tracking) oder das Ausfüllen von Listen, die angenehme Aktivitäten beinhalten.

In Phasen, in denen man nicht zum*zur Therapeut*in gehen kann, empfiehlt es sich diese Wochenpläne weiterhin zu führen. Hierbei sollten nicht nur To-Dos eingetragen werden, sondern auch übergeordnete Ziele, schöne Erlebnisse sowie Dinge, die man erledigt hat im Auge behalten werden (siehe: Done-Liste).

QUELLEN

- CORYELL, W. O.J. DEPRESSIVE STÖRUNGEN. ONLINE: MSDMANUALS.COM/DE-DE/PROFI/PSYCHISCHE-STÖRUNGEN/AFFEKTIVE-STÖRUNGEN/DEPRESSIVE-STÖRUNGEN#V1028029_DE
- HAUTZINGER, M. 2010. AKUTE DEPRESSION. FORTSCHRITTE DER PSYCHOTHERAPIE BAND 40. GÖTTINGEN: HOGREFE VERLAG.
- ICD-10 GM. 2019. AFFEKTIVE STÖRUNGEN (F30-F39). ONLINE: DIMDI.DE/STATIC/DE/KLASSIFIKATIONEN/ICD/ICD-10-GM/KODE-SUCHE/HTMIMG2019/BLOCK-F30-F39.HTML
- WIRTZ, M.A. 2019. PSYCHOTHERAPIE. IN: WIRTZ, M.A. (HRSG.) DORSCH – LEXIKON DER PSYCHOLOGIE. ONLINE: PORTAL.HOGREFE.COM/DORSCH/PSYCHOTHERAPIE-1/

MEINE SCREEN-LIFE-BALANCE

Du hast eben erst die Augen aufgemacht und wolltest noch ein wenig träumen. Oder gerade den Laptop aufgeklappt, um zu arbeiten. Und dann greifst Du doch erstmal zum Smartphone. Nur mal kurz nachsehen, aber schon strömen sie auf Dich ein: die neuesten Updates, Statistiken und Prognosen. Insbesondere in Zeiten, in denen Du viel zu Hause bist, vielleicht mehr Zeit hast als zuvor und Deinen gewohnten Hobbys nicht mehr nachgehen kannst, besteht die Gefahr, dass Du Dich in dem scheinbar unendlichen Newsfeed verlierst.

Die folgenden Tipps sollen Dir dabei helfen, weiterhin informiert zu bleiben, dabei aber Deine mentale Gesundheit nicht zu gefährden.

WIEDEREINFÜHRUNG VON PERSÖNLICHEN GRENZEN

Die moderne Technologie macht es möglich, uns zu jeder Zeit und an jedem Ort zu informieren. Das ist an sich erstmal wundervoll und wichtig in einer Demokratie. Gleichzeitig birgt diese Aufhebung jeglicher zeitlichen und räumlichen Grenzen die Gefahr, dass Du Dich in den endlosen Newsfeeds der Medien verlieren kannst. Das muss nicht so sein. Gewinn die Kontrolle über Deinen Nachrichten-Konsum zurück, indem Du diese Grenzen wieder einführt.

- : Lege ein zeitliches Limit fest, wie z.B.
»Ich werde die Nachrichten einmal morgens und einmal abends checken« oder
»Ich werde erst ab 12 Uhr und nur bis 18 Uhr Nachrichten lesen«.
- : Führe räumliche Grenzen ein, wie z.B.
»Ich werde keine News im Bett checken« oder »nicht an meinen Arbeitsorten, dem Schreibtisch und dem Küchentisch«. So assoziiert Du das Bett bald wieder mit dem Schlafen, den Schreibtisch mit der Arbeit – und Deinen Nachrichten-Sessel... natürlich damit, Neues aus aller Welt zu erfahren.

WAS STECKT HINTER DEM OBSESSIVEN CHECKEN DER NEWS ODER SOCIAL MEDIA?

Es ist ja nicht weiter verwunderlich, den Nachrichten in Krisenzeiten mehr Aufmerksamkeit zu schenken und sich vermehrt mit ihnen zu beschäftigen. Dahinter kann die Suche nach einer hoffnungsvollen Wendung stecken, nach dem Hinweis auf einen Irrtum oder dergleichen. Oft verbirgt sich hinter dem Drang, in einem bestimmten Moment die Newsseite aufzurufen, jedoch ein ganz anderes Bedürfnis. So verspürst Du vielleicht während einer längeren Aufgabe den Impuls, nach aktuellen Nachrichten zu suchen, hast aber eigentlich das Bedürfnis nach einer Pause. Teils aus Gewohnheit, teils weil ein Thema gerade stark präsent ist, füllst Du diese Pause mit dem x-ten Nachrichtenaufruf des Tages. Doch halt! Du könntest Dir selbstverständlich auch anderweitig eine kleine Pause gönnen, z.B. in dem Du kurz aufstehst und Dich bewegst.

- : Reflektiere über Deine eigene Medien-nutzung: Welchen Mehrwert liefert ein erneuter Nachrichtenaufruf innerhalb kürzester Zeit? Wovon möchtest Du Dich ablenken bzw. welches Bedürfnis steckt gerade dahinter?

PASS GUT AUF DICH AUF

DIE METHODE

Herzlich Willkommen auf einer kleinen Reise in die Welt der Selbstfürsorge. Selbstfürsorge ist ein wichtiger Bestandteil im Werkzeugkasten der mentalen Gesundheit. Große Ereignisse wie Pandemien oder Naturkatastrophen mögen außerhalb Deiner Kontrolle liegen. Deine eigene Reaktion auf diese Ereignisse fällt hingegen in Deinen Kontrollbereich. Das ist ein guter Grund, sich mit Maßnahmen zur Stressreduktion zu beschäftigen und diese Kontrolle zurückzugewinnen. Sorge für Dich und mach etwas, das Dir gut tut.

Du denkst jetzt vielleicht an eine wunderbare Ganzkörperbehandlung im SPA? Das ist zwar zweifellos auch ein Teil der Selbstfürsorge, aber ernsthaft für sich selbst zu sorgen, beinhaltet mehr. Doch was ist der Schlüssel dazu? Selbstfürsorge sollte kein sporadisches Highlight darstellen, dass Du Dir ab und an gönnst, sondern zu einem festen Bestandteil Deines Alltags werden. Deshalb geht es nun darum, Deine eigene, alltagstaugliche Sammlung der Selbstfürsorge anzufertigen. Auf diese persönliche Sammlung kannst Du täglich zurückkommen, z.B. gleich am Morgen. Plane die Aktivitäten bewusst in Deinen Tagesablauf ein. Zusätzlich kannst Du diese Seite aufschlagen, sobald Langeweile oder Unwohlsein in Dir aufkommen, Dir eine Aktivität aussuchen und Dich so um Dein Wohlbefinden kümmern.

SO FUNKTIONIERT'S

1. ABC Brainstorming

Sammele so viele Aktivitäten wie möglich, die Dir normalerweise gut tun. Nutze als Hilfe gerne das ABC und suche zu jedem Buchstaben eine Aktivität.

2. Körper, Kopf und Herz ansprechen

Schau Dir Deine Aktivitätensammlung an. Welche dieser Aktivitäten zielen eher auf Deinen Körper ab? Welche auf Deinen Kopf, also Dein Denken? Und welche auf dein Herz, d.h. sie berühren Dich emotional? Du kannst die Aktivitäten entweder mit drei verschiedenen Farben oder mit verschiedenen Formen markieren, z.B. ein Sternchen für Kopf, ein Kreuz für Körper und ein Herz für, nun ja, das Herz. Falls Du in einem Bereich weniger hast als in den anderen, ergänze Deine Sammlung um neue Aktivitäten aus dieser Kategorie.

3. Selbstfürsorge in sozialer Isolation

Nun schau Dir Deine erweiterte Aktivitätensammlung erneut an. Welche dieser Aktivitäten kannst du auch in Quarantäne bzw. sozialer Isolation ausführen? Welche sind zumindest in abgewandelter Form durchführbar? Übertrage diese Aktivitäten in die Spalte rechts. Du könntest z.B. Deine Yogamatte zu Hause ausrollen und Dich durch ein YouTube-Video führen lassen anstatt ins Yogastudio zu gehen. Oder statt mit Deiner besten Freundin einen Kaffee trinken zu gehen, diese anrufen.

4. Lass dich inspirieren!

Auf der nächsten Seite findest Du eine Sammlung unterschiedlichster Aktivitäten. Schau einfach mal durch: Gibt es etwas, an das Du noch nicht gedacht hast? Was könntest Du Dir vorstellen, selbst einmal auszuprobieren? Markiere diese Aktivitäten und füge sie Deiner Sammlung hinzu.

PASS GUT AUF DICH AUF

INSPIRATIONSLISTE

Verschiedenes

- : Jemandem einen Brief schreiben
- : Karaoke singen, z.B. mit Hilfe von YouTube
- : Einen Podcast oder Vortrag anhören
- : Einen neu entdeckten Radiosender hören
- : An einem online-Wettbewerb teilnehmen.
Hast Du z.B. schon einmal von Hackathons gehört?
- : Dich mit Hilfe des Inhalts aller Kleiderschränke in Deiner Wohnung verkleiden
- : Zukunftspläne schmieden
- : In der Badewanne entspannen, ob mit warmen, kaltem oder keinem Wasser, bleibt Dir überlassen
- : In Erinnerungen schwelgen, Fotos sortieren oder ein Fotobuch gestalten
- : Ein Kerze anzünden und beobachten
- : Tagebuch schreiben

Kurze Achtsamkeitsübungen

- : Ein großes Glas Wasser bewusst trinken
- : Einmal das Fenster öffnen, Augen schließen und zuhören
- : Aus der Lieblingstasse Tee oder Kaffee auf dem Lieblingsplatz trinken
- : Sich einmal in alle Richtungen strecken, tief durchatmen und sich gerade hinsetzen

Kochen

- : Essig oder Öl selber machen mit Anleitung aus dem Internet
- : Einen Kuchen backen und schön dekorieren, z.B. mit Zuckerguss.
- : Aus den Vorräten, die Du zu Hause hast, ein Drei-Gänge-Menü kreieren
- : Nach dem Lieblingsrezept einer nahestehenden Person fragen und zusammen per Video-Call kochen

Zusammen

- : Schmusen
- : Eine Kissenburg im Wohnzimmer bauen
- : Zusammen ein Bild malen
- : Den nächsten Urlaub planen und sich dorthin träumen
- : Musik hören, z.B. von Bands, die man schon einmal live zusammen gesehen hat
- : Sich extra viel Zeit nehmen, um ohne Ablenkung mit den Kindern / dem Partner zusammen zu sein
- : Jemanden sagen, dass man ihn/sie liebt
- : Über seine Kinder oder Enkel sprechen
- : Witze anhören

Spielen

- : Puzzle Marathon
- : Activity spielen
- : Partyspiele über Videocalls

Sport

- : Tägliche virtuelle Sportstunde, hierzu gibt es viele Angebote im Internet
- : Einen neuen Sport ausprobieren: Inline-Skaten, Bouldern, Slack-Linen, etc.
- : Handstand, Lotussitz oder eine andere akrobatische Fähigkeit erlernen

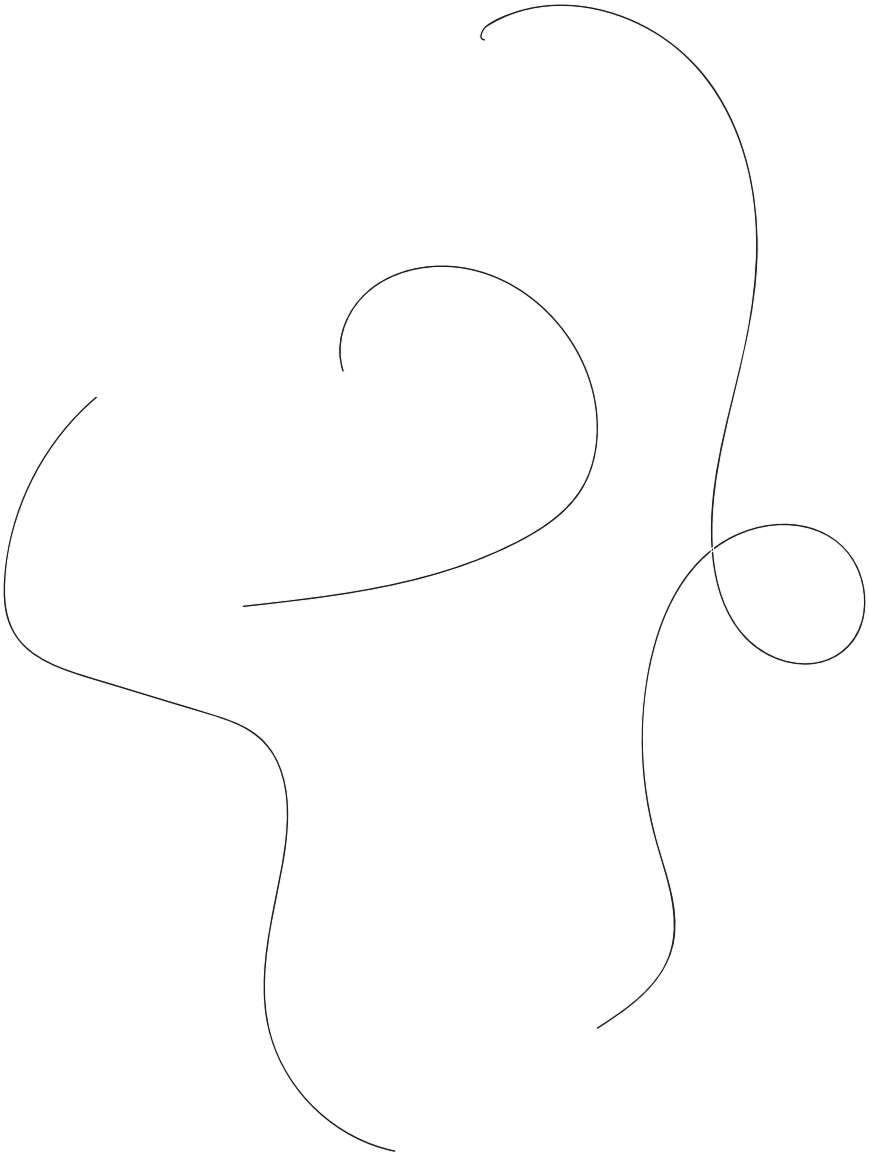
Basteln / DIY

- : Ein Memory basteln mit eigenen Motiven
- : Blumentöpfe verzieren
- : Ein Insektenhotel bauen
- : Eine Collage aus Zeitschriften anfertigen
- : Eine Murmelbahn basteln
- : Origami (japanische Papierfaltkunst) lernen
- : Knete selber machen aus Salzteig oder Stärke und Wasser

MAL MAL WAS

:

Mach aus den Linien ein Gesicht.



:

ABSTAND NEHMEN VON NEGATIVITÄT

DIE METHODE

In Situationen, die uns überfordern, fühlen und handeln wir nicht immer so souverän, wie wir dazu normalerweise in der Lage sind. Die hier beschriebene Übung stammt aus dem Bereich der Selbstführung und zielt darauf ab, alte Denkmuster und automatische Gefühlsreaktionen zu erkennen und zugrunde liegende Konflikte zu meistern. Durch die regelmäßige Durchführung dieser Übung kannst Du einen besseren Zugang zu Deinen Gefühlen und verschiedenen Anteilen Deiner Persönlichkeit erlangen sowie diese bewusster steuern. Das Konzept der inneren Anteile gründet in der „Systematischen Therapie mit der inneren Familie“ (IFS Internal Family System) nach Prof. Dr. Schwartz. Es findet sich gegenwärtig bei Prof. Dr. Schulz-von-Thun in Form des „inneren Teams“ und wurde der breiten Öffentlichkeit mit David Prechts Bestseller „Wer bin ich, und wenn ja, wie viele?“ bekannt. Nach Precht haben wir alle innere Personen oder Stimmen, die mitunter widerstreitende Positionen vertreten und so Konflikte entstehen lassen.


DAS BRINGT MIR DIE METHODE


Die folgende Übung macht erfahrbar, dass Du Deine einzelnen Anteile und Gefühle nicht bist, sondern diese lediglich hast. Auch zunächst unangenehm erscheinende Gefühle und Gedanken können durch diese Achtsamkeitsmethode Positives offenbaren. Es gilt der Grundsatz, dass jeder Anteil von Dir eine positive Intention verfolgt. Diese herauszufinden und sie zu würdigen, auch wenn sie zu einer unerwünschten Verhaltensweise führen sollte, macht eine Aussöhnung mit konflikthafem Verhalten und Erleben möglich. Das Ziel soll sein, dass Du gegenüber allen Anteilen Deiner Persönlichkeit eine empathische Haltung einnimmst, sie etwas auf Distanz bringst ohne sie jedoch abzulehnen, so dass Dein Wesenskern in einem sog. „selbstnäheren Zustand“ mehr Raum gewinnen kann.


Quelle der Übung: „Selbst in Führung“ von Dietz & Dietz, 2008, S. 100-101


MEINE GEDANKEN DAZU

SO FUNKTIONIERT'S


 Setze Dich an einem ruhigen Ort bequem und aufrecht hin.
(Meditationshaltung)

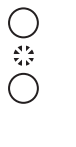
 Schließe die Augen oder schaue entspannt vor Dich hin und konzentriere Dich auf Dein Inneres.


 Fokussiere Dich auf Deinen Atem, beobachte ihn.

 Wenn Du durch Gedanken, Körperwahrnehmungen oder Gefühle abgelenkt wirst, frage Dich, welcher innere Anteil Deiner Person sich damit meldet und wende Dich ihm zu.

Wenn Du möchtest, kannst Du hinterfragen, was Dir dieser innere Anteil oder das Gefühl mitteilen möchte. Wenn es eine anstehende Erledigung oder Aufgabe ist, oder ein Gedanke, den Du nicht vergessen möchtest, notierst Du das auf einem Zettel.

 Wenn sich dieser Anteil / die Wahrnehmung daraufhin zurückziehen, nimm den inneren Zustand wahr. Das kann Leichtigkeit, Leere, Freude oder ein anderes Gefühl sein.

 Wenn sich der Anteil und die dazugehörige Wahrnehmung nicht zurückziehen, verweile etwas bei ihm und frage, was er braucht oder was er befürchtet. Vielleicht ist er dann bereit, sich für ein paar Minuten von Dir zu lösen und beobachtend in den Hintergrund zurückzuziehen.

 Wenn die Anteile, Gedanken oder Gefühle im Hintergrund sind, nimm wahr, wie sich Dein Inneres anfühlt und beobachte den sich einstellenden Zustand. Verweile so lange Du möchtest in diesem Raum. Wenn Dir die Meditation bereits gut gelingt, kannst Du nun ein Gefühl der tiefen Selbstakzeptanz verspüren.

MEINE 5 MINUTEN SELBSTREFLEXION

5 Minuten täglich sind gar nicht viel Zeit. Und dennoch können sie einen enormen Unterschied machen, wenn es darum geht, wie Du Dich und Deine Zeit wahrnimmst. Nimm Dir etwas Ruhe und schreibe zu diesen Satzanfängen einen kurzen Schluss. Versuche dabei jeden Tag aufrichtig in Dich hinein zu hören und herauszufinden, was die jeweils passendste Fortsetzung wäre. Hier findest Du Vorschläge, aus denen Du Dir aussuchen kannst, mit welchen Du Dich diesen Monat befassen möchtest. Markiere Dir diese und beobachte dann, wie sich Deine Antworten im Verlauf des Monats wandeln.

: PROMPT 1

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____
- 21 _____
- 22 _____
- 23 _____
- 24 _____
- 25 _____
- 26 _____
- 27 _____
- 28 _____
- 29 _____
- 30 _____
- 31 _____

- : Das wichtigste heute ist...
- : Heute spüre ich Zusammenhalt durch...
- : Mit wem fühle ich mich auch über die Entfernung verbunden?
- : Heute schöpfe ich Kraft durch...
Heute telefoniere ich mit...
- : Heute kümmere ich mich um mich selbst,
: indem ich...
- Heute mache ich jemandem eine Freude,
: indem ich...
- Heute macht mich dankbar, dass...
:
: Wenn ich noch ein Kind wäre, würde ich
: jetzt...
- Heute kümmere ich mich um meine
: Liebsten, indem ich...

:

: PROMPT 2

: PROMPT 3

:

METTA-MEDITATION

DIE METHODE

Die Metta-Meditation – auch die Herzmeditation oder die Meditation der liebevollen Güte genannt – ist eine buddhistische Meditationspraxis, bei der man von sich selbst ausgehend allen Lebewesen heilsame und gute Wünsche im Geist entgegenbringt. Durch die regelmäßige Praxis kann eine Veränderung von Denkstrukturen erfolgen, durch die es möglich ist, dass Du mehr Wohlwollen, Selbstliebe und Mitgefühl empfindest. Selbst bei der Behandlung von verschiedenen Depressionsformen kann die regelmäßige Praxis der Metta-Meditation unterstützend wirken. Erklären kann man das durch die Verschiebung des gedanklichen Fokus: das häufig angstbehafte ich-zentrierte Denken soll sich in Richtung eines liebenden wir-zentrierten Denkens entwickeln. Die Metta-Meditation kann im Sitzen auf einem Meditationskissen, in Stille oder mit Audiounterstützung geübt werden.

SO FUNKTIONIERT'S

Such Dir einen Ort, an dem Du Dich wohl und geborgen fühlst und setze Dich im Schneidersitz auf den Boden, nutze dabei gerne ein Yogakissen oder eine gefaltete Decke. Versuche möglichst aufrecht zu sitzen, lege Deine Hände mit nach oben gerichteten Handflächen auf den Knien ab und komme ganz bei Dir an. Schließe Deine Augen. Atme mehrmals tief ein und aus. Dann beginnst Du mit dem Rezitieren der unten stehenden Sätze. Manchen Praktizierenden hilft es sich die Personen vorzustellen, an die sie die Wünsche richten, oder die Wünsche im Geiste an ein kleines Kind zu adressieren. Die Metta-Meditation bzw. die gewählten Wünsche, die im Geist wiederholt werden, können individuell gewählt werden.

BEISPIEL-WÜNSCHE

Formuliere im Stillen und von Dir ausgehend Sätze wie die Folgenden:

- : Möge ich mit Liebe und Mitgefühl erfüllt sein.
- : Möge ich glücklich sein.
- : Möge ich gesund sein.
- : Möge ich von innerem Frieden erfüllt sein.

In einem nächsten Schritt wird der Kreis der Personen erweitert: Richte die Wünsche nun an Personen, die Dir nahestehen:

- : Mögest Du mit Liebe und Mitgefühl erfüllt sein.
- : Mögest Du glücklich sein.
- : Mögest Du gesund sein.
- : Mögest Du von innerem Frieden erfüllt sein.

In den nächsten Schritten wird der Kreis immer weiter gefasst, über die Familie, Menschen die man nicht kennt, Menschen mit denen man Konflikte hat oder hatte, bis hin zu der ganzen Stadt oder der ganzen Welt. Auch dies kann individuell gestaltet werden.

:

MEINE MEDITATION

Hier kannst Du Deine eigenen Wünsche eintragen und Dir Deine persönliche Metta-Meditation zusammenstellen.

Auf der rechten Seite kannst Du zusätzlich noch eintragen, an welchen Tagen Du die Meditation gemacht hast.

MONAT _____

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

MEINE WÜNSCHE

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

DAS HAT MIR MEINE MEDITATION GEBRACHT

:

AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren. Es wurde vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt. Es ist wissenschaftlich fundiert und kann bei der Behandlung von psychischen Erkrankungen unterstützend eingesetzt werden. Ein wesentlicher Vorteil von Autogenem Training als Entspannungsmethode ist, dass Du es an jedem beliebigen Ort sitzend oder liegend praktizieren kannst. Lediglich ungestört solltest Du sein.

Suche Dir einen ruhigen Platz und mach es Dir bequem. Schließe dann Deine Augen. Du kannst zunächst einen Body-Scan durchführen, bevor Du mit dem Autogenen Training beginnst. Das bedeutet, dass Du langsam und achtsam der Reihe nach in alle Körperteile hinein spürst und zur Kenntnis nimmst, wie diese sich gerade anfühlen. Tue dies rein beobachtend – ohne zu bewerten. Beginne danach mit dem Autogenen Training. Im Kern besteht es daraus, dass Du Dir verschiedene Übungssätze im Geist immer wieder ruhig vorsagst und dadurch Deine Gedanken auf bestimmte Körperteile lenkst. Das Rezitieren der formelhaften Sätze soll dabei durch Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) eine jeweils unterschiedliche Wirkung im Körper entfalten. Tipps: Viele Anfänger*innen finden es hilfreich, die Sätze tatsächlich zu hören, anstatt sie sich nur vorzustellen. Entsprechende Audiodateien findest Du im Internet. Ebenfalls unterstützend kann die Visualisierung eines Bildes wirken. Selbstverständlich kannst Du eine individuelle Auswahl aus den Sätzen treffen oder diese auch anpassen. Nicht für jede*n passen alle

Sätze. Als Anfänger*in solltest Du das Training auf die Ruheübung mit anschließender Rücknahme beschränken. Grundsätzlich solltest Du während des Autogenen Trainings wachbleiben, es sei denn, Du übst abends.

DIE RUHEÜBUNG

Ich bin ganz ruhig.

- Mit diesem Satz sollst Du zur Ruhe kommen. Du kannst ihn gerne öfters wiederholen und ihn auch nach anderen Übungen einfügen.

DIE SCHWEREÜBUNG

Mein rechter Arm ist schwer. Mein linker Arm ist schwer. Meine Arme sind schwer. Mein rechtes Bein ist schwer. Mein linkes Bein ist schwer. Meine Beine sind schwer. Ich bin ganz schwer.

- Mit dieser Übung lässt der Körper die Muskulatur los.

DIE WÄRMEÜBUNG

Mein rechter Arm ist warm. Mein linker Arm ist warm. Meine Arme sind warm. Mein rechtes Bein ist warm. Mein linkes Bein ist warm. Meine Beine sind warm. Ich bin strömend warm.

- Gefäße weiten sich, Blutdruck sinkt.

DIE HERZÜBUNG

Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig.

- Bewusst das Herz wahrnehmen.

DIE ATEMÜBUNG

Ich atme ruhig und regelmäßig. Mein Atem strömt leicht und regelmäßig.

- Atem wird bewusst wahrgenommen.

DANKBARKEIT SPÜREN

:

Im Alltag sind wir immer wieder mit Situationen, Dingen und Gefühlen beschäftigt, die uns keinen Spaß machen und eher negative Gefühle in uns hervorrufen. Da verlieren wir manchmal den Blick für die Dinge, die uns glücklich machen.

Dankbarkeit ist ein effektives Mittel gegen negative Gefühle wie z.B. Angst, Neid oder Unzufriedenheit.

Ein schöner Nebeneffekt: Dankbarkeit ist wie ein Muskel. Jedes Mal, wenn Du Deine Aufmerksamkeit auf die Dinge richtest, für die Du dankbar bist, trainierst Du ihn ein wenig mehr. Mit einem so gestärkten »Dankbarkeits-Muskel« ist Deine mentale Gesundheit auch in herausfordernden Zeiten gut gewappnet.

Nimm Dir am besten abends ein paar Minuten Zeit und schreibe einige Dinge auf, die Du an diesem Tag erlebt hast. Beginne mit Sachen, die schön für Dich waren oder gut gelaufen sind. Vielleicht findest Du drei oder mehr Situationen, auch wenn es nur kleine Dinge waren, z.B. ein Lächeln, eine Tasse Tee in der Sonne, ein Spaziergang, etwas, das Dir gelungen ist... Gab es vielleicht sogar ein echtes Highlight des Tages?

Wenn Du es schaffst, dann bedanke Dich auch für Situationen, die nicht gut waren – möglicherweise stellt sich später heraus, für was es gut war, dass etwas nicht so gelaufen ist, wie Du es Dir gewünscht hättest. Mache diese Übung regelmäßig, am besten täglich.

NOTIZEN / SKIZZEN

A large grid of dots for taking notes or sketches, consisting of 20 columns and 30 rows of small dots.

:

DANKBARKEITSTAGEBUCH

:

:

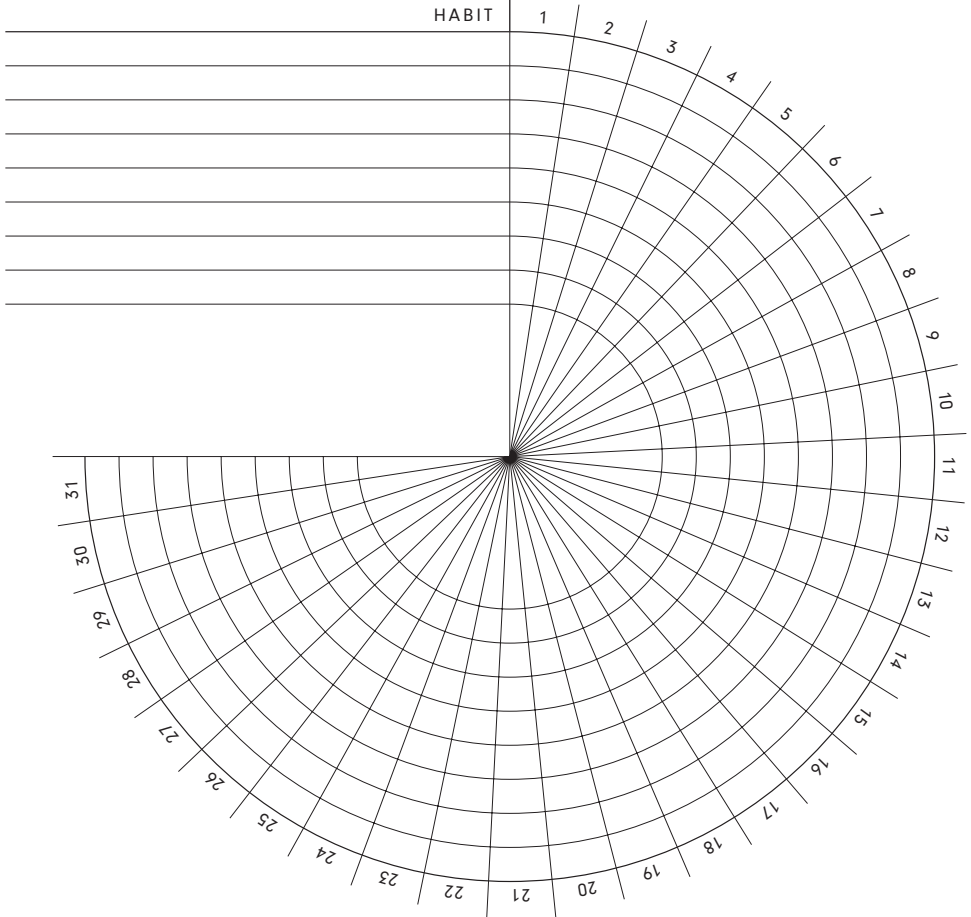
HABIT TRACKER

MONAT

Diese Technik soll Dich ermuntern, Dich in einer besonderen Situation neu kennen zu lernen und Dir Gewohnheiten an- oder auch abzugewöhnen. Du kannst schon mit kleinen Aufgaben anfangen, die Dir helfen, Deinen Tag besser zu meistern: beispielsweise das Bett zu machen oder Dir selbst Essen zuzubereiten. Am Ende eines Monats erkennst Du, wie es um Deine Gewohnheiten bestellt ist und wie sie sich im Laufe der Zeit ändern. Du kannst übrigens nicht nur die Häufigkeiten

ablesen, sondern auch überlegen, ob ein Zusammenhang zwischen Deinen Aktivitäten besteht. Könnte es sein, dass Deine Meditationsroutine dazu führt, dass Du an diesem Tag keine Lust oder Zeit mehr für Dein Workout aufbringen kannst? Wenn Du eine Tätigkeit bereits jeden Tag ausführst, kannst Du im nächsten Monat neu bewerten, ob Du sie weiter tracken möchtest. Anscheinend ist frisch zu kochen für Dich bereits so selbstverständlich wie die Luft zu atmen, sehr gut!

HABIT



:

MAL MAL WAS

:

Zeichne ein Bild von dem, was Du aus Deinem Fenster siehst.

:

DONE

:

Ob ein Tag, eine Woche oder nur eine Stunde: Blicke am Ende doch einmal zurück und schau, was Du schon alles geschafft und erledigt hast. In Zeiten, in denen Du vielleicht das Gefühl hast nichts voranzubringen, hilft diese Liste Dich daran zu erinnern, dass Du eigentlich eine ganze Menge erledigt hast.

NOTIZEN / SKIZZEN

A grid of 20 rows and 20 columns of small dots for notes or sketches.

ERLEDIGT:

A vertical list of 20 horizontal lines, each starting with an 'X' character, for marking completed tasks.

:

SO WAR MEINE WOCHE

VON - BIS

Hier kannst Du jede Woche Deine Tagesstimmung festhalten, indem Du mit Hilfe der Punkte Smileys zeichnest. Lass die letzten Tage Revue passieren und schreib Dir auf, was Dich beschäftigt hat, was die einzelnen Tage ausgemacht hat - oder, sollte es der Fall sein, warum Du auch mal gar nichts aufschreiben möchtest.

MONTAG, DER :

.....
.....
.....
.....
.....

DIENSTAG, DER :

.....
.....
.....
.....
.....

MITTWOCH, DER :

.....
.....
.....
.....
.....

DONNERSTAG, DER :

.....
.....
.....
.....
.....

FREITAG, DER :

.....
.....
.....
.....
.....

SAMSTAG, DER :

.....
.....
.....
.....
.....

SONNTAG, DER :

.....
.....
.....
.....
.....