

MEINE POSITIVE GESUNDHEIT



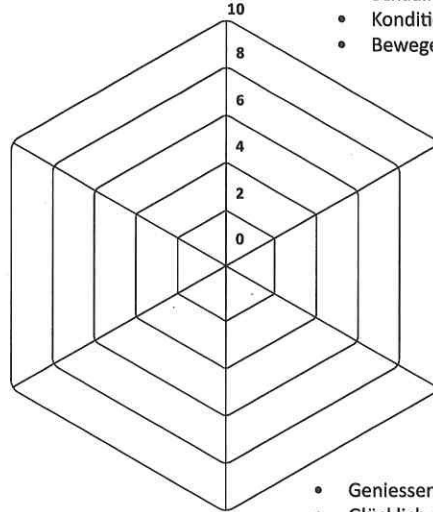
- Für sich selbst sorgen
- Seine Grenze kennen
- Gesundheitskompetenz
- Mit Zeit umgehen
- Mit Geld umgehen
- Arbeiten können
- Um Hilfe bitten können



- Soziale Beziehungen
- Ernstgenommen werden
- Gemeinsam schöne Sachen machen
- Unterstützung durch andere
- Dazugehören
- Erfüllende Aktivitäten
- Interesse am Gesellschaftsleben



- Sich gesund fühlen
- Fitness
- Keine Beschwerden oder Schmerzen
- Schlafen
- Essen
- Sexualität
- Kondition
- Bewegen



- Gedächtnis
- Konzentrieren
- Kommunizieren
- Fröhlich sein
- Sich selbst akzeptieren
- Umgang mit Veränderungen
- Gefühl von Kontrolle



- Sinnvoll leben
- Lebenslust
- Ziele erreichen wollen
- Vertrauen haben
- Akzeptieren
- Dankbarkeit
- Weiterlernen

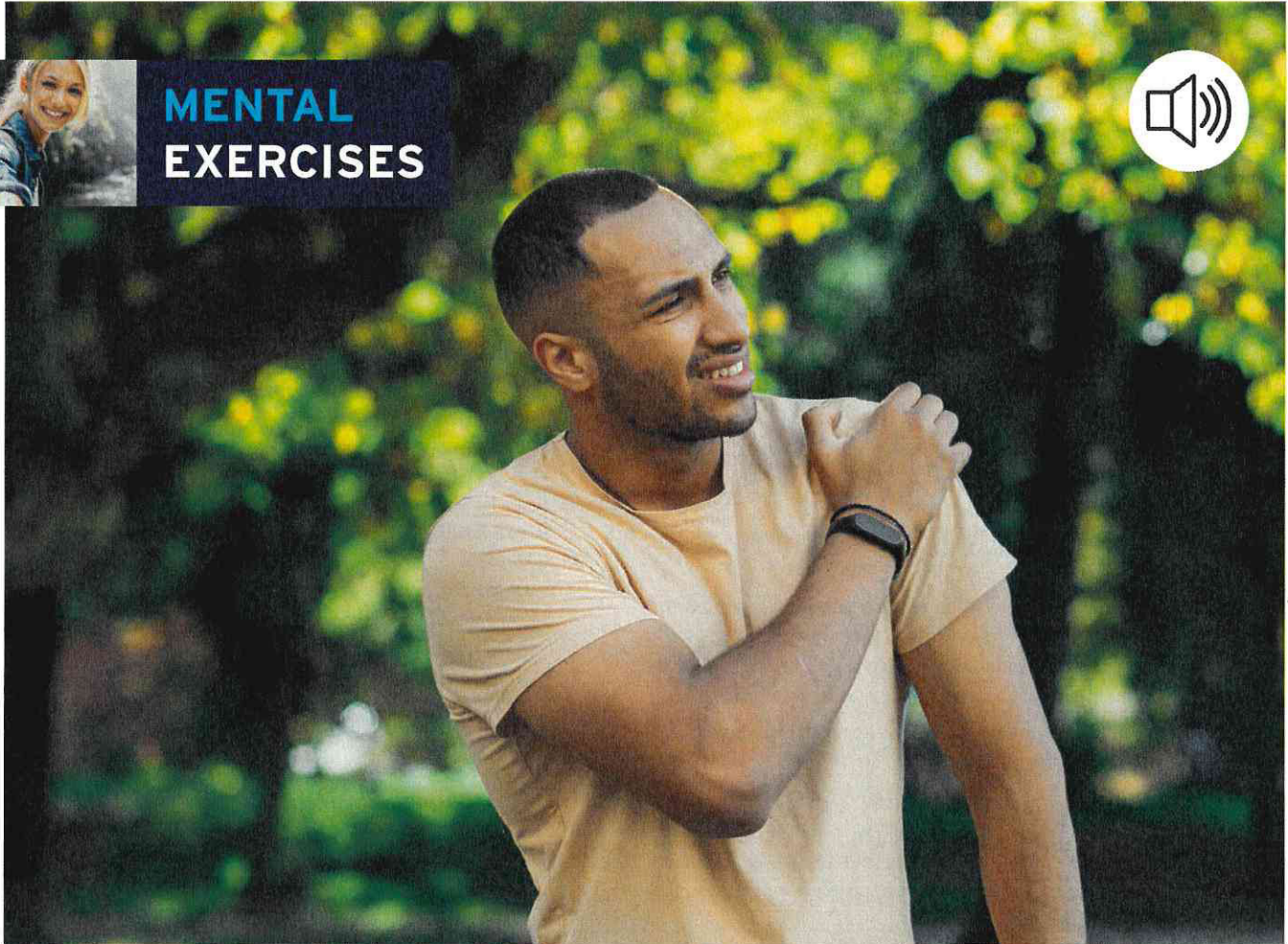


- Genießen
- Glücklich sein
- Sich wohlfühlen
- Lebensstabilität
- Sich sicher fühlen
- Intimität
- Wohnsituation
- Mit dem Geld auskommen

Folgendes ist mir noch besonders wichtig: _____



**MENTAL
EXERCISES**



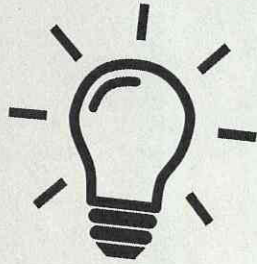
Tap off
YOUR STRESS

Tap off your stress



**MENTAL
EXERCISES**

So geht 's



1. Stell dich bequem hin. Die Füße stehen schulterbreit auseinander.
2. Reibe deine Handinnenflächen aneinander, bis eine angenehme Wärme entsteht (an kalten Wintertagen kann es sein, dass deine Hände etwas Zeit brauchen, um warm zu werden 😊).
3. Reibe mit den Handinnenflächen kreisförmig über dein Gesicht, so als ob du dich wäschst.
4. Massiere den äußeren Rand deiner Ohren, indem du diesen zwischen Daumen und Zeigefinger nimmst und von oben nach unten ausstreichst (dieser Teil der Übung wirkt nicht nur entspannend, sondern auch konzentrationsfördernd, siehe Exercise Thinking Cap).
5. Lege deine rechte Hand vor die linke Schulter und klopfe die Innenseite des linken Armes bis zu den Fingerspitzen ab.
6. Drehe dann den linken Arm um und klopfe ihn an der Außenseite des Armes aufwärts ab und danach ein paar Mal auf die Schulter (es tut gut, dir auch mal selber auf die Schulter zu klopfen. Das hast du dir verdient!)
7. Anschließend klopfst du ebenfalls mit der rechten Hand einmal kurz auf den Hinterkopf; einmal auf den höchsten Punkt des Kopfes und einmal auf die Stirn.
8. Lege deine linke Hand vor die rechte Schulter. Wiederhole 5. bis 7. mit der linken Hand.
9. Lege beide Handflächen so hoch wie möglich auf den Rücken und klopfe hinten und außen abwärts über die Beine bis zu den Fersen.
10. Klopfe dann die Innenseite der Beine aufwärts bis zur Brust.
11. Beklopfe zum Schluss der Übung nun dein Brustbein etwa 7cm unterhalb der Halsgrube mit der lockeren Faust einer Hand. Dort befindet sich die Thymusdrüse (Wenn du einen zusätzlichen Spaßfaktor einbauen möchtest, klopfe dort im Walzer-Takt, also im Dreiviertel-Takt). Zähle innerlich immer von 1 bis 3 und klopfe bei der 1 jeweils etwas stärker als bei der 2 oder 3. Wenn du dabei lachen musst, umso besser: Auch Lachen hat eine stressabbauende Wirkung - siehe auch Exercise Smile a while. Tatsächlich wird oft empfohlen, die Thymusdrüse im Walzertakt zu beklopfen, um das Immunsystem zu stärken



So wirkt 's

Stress lässt sich im wahrsten Sinne des Wortes auch abklopfen.

- Stress führt zu einer erhöhten Spannung in der Bewegungsmuskulatur. Werden Bewegungsmuskeln leicht abgeklopft, hat das eine unmittelbare Entspannungswirkung.
- Das Beklopfen der Thymusdrüse auf Höhe des Brustbeins unterhalb der Halsgrube führt zu einer vermehrten Produktion der T-Lymphozyten und stärkt die Immunabwehr.



Ideale Orte

- Ein ruhiger Platz in der Natur mit ebenem Untergrund. Besonders schön in der Nähe eines Baches.



Empfohlene Zeiten

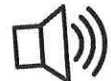
- In deiner Mittagspause,
- nach Feierabend.

Tipps:

Nutze auch unsere angeleitete Audioübung.

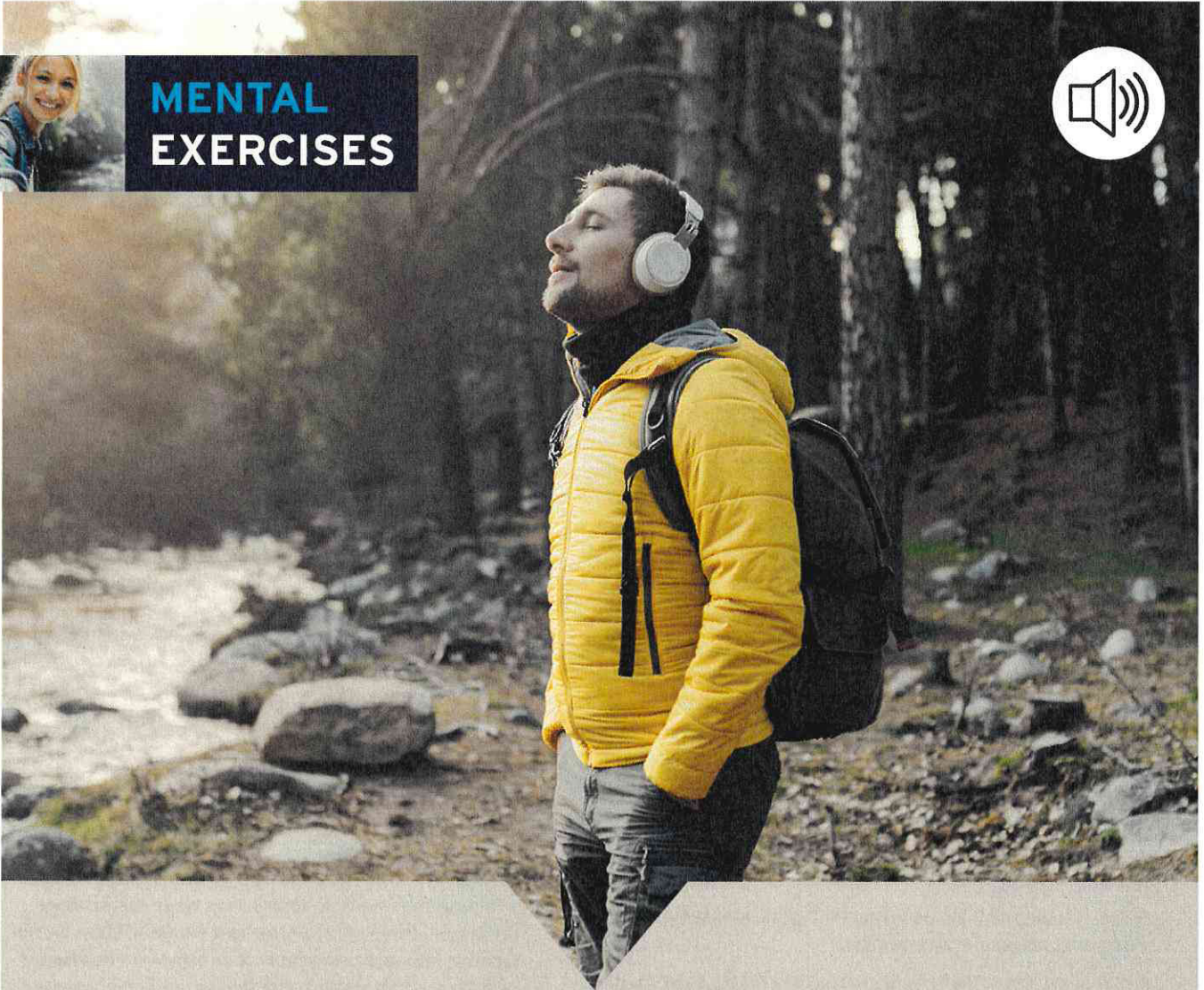
Klopfe nicht so fest, dass du mit blauen Flecken aus der Mittagspause zurück an deinen Arbeitsplatz kommst 😊.

Du kannst die Übung auch komplett frei gestalten und nach Belieben möglichst viele Bereiche deiner Muskulatur abklopfen.



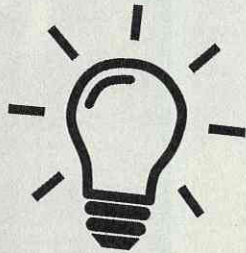


**MENTAL
EXERCISES**



**AUTOGENIC
TRAINING**
for nature
(3 Min.)

Autogenic training *for nature* (3 Min.)



So geht 's

Du kannst die 3-Minuten-Form des Autogenen Training natürlich auch in deinem Büro oder auf der Toilette durchführen. Wenn du jedoch die Chance hast, diese Übung in der Natur zu machen, schlägst du zwei Fliegen mit einer Klappe: Du bist an der frischen Luft und verstärkst die entspannende Wirkung der Natur mit dem Autogenen Training.

Stelle oder setze dich an einen Wohlfühlort und schließe die Augen. Wenn du stehst, lass die Arme locker herabhängen. Solltest du das Gefühl haben, dass du schwankst, dann lasse dich in deiner Vorstellung von einem leichten Wind hin- und herbewegen. Jedesmal, wenn du gleich von 1-3 zählst, wirst du dich entspannter und wohler fühlen. Sage dir die folgenden Sätze in Gedanken oder nutze unsere Audiodatei:

1,2,3. Ich bin ganz entspannt (2x). Meine Arme sind angenehm schwer (2x).

1,2,3. Ich bin noch tiefer entspannt (2x). Meine Hände und Füße sind angenehm warm (2x).

1,2,3. Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig (2x). In der Entspannung kann ich Überflüssiges loslassen. Alles, was ich loslassen möchte, fließt jetzt in der Vorstellung aus meinen Händen und Füßen heraus.

1,2,3. Ich bin tief entspannt und habe Platz gemacht für Gelassenheit, Stärke, Mut, Zuversicht, Selbstvertrauen und Konzentration. Mit jedem Atemzug fließt jetzt in meiner Vorstellung Gelassenheit, Stärke, Mut, Zuversicht, Selbstvertrauen und Konzentration in mich hinein (2x)."

(Hinweis: Du kannst dir auch selber überlegen, was mit jedem Atemzug in deiner Vorstellung bei dir ankommen soll.)

Zähle dann von 3 bis 1 zurück. Dann bist du wach, konzentriert und fühlst dich wohl.



Empfohlene Zeiten

- In der Mittagspause,
- als Energizer vor körperlich oder mental anspruchsvollen Leistungsanforderungen.



MENTAL EXERCISES



So wirkt 's

Diese nur etwa 3minütige Variante des Autogenen Trainings ermöglicht dir „Speed-Relaxing“ und ist gleichzeitig ein Energizer. Der Vorteil zur oft im Liegen durchgeführten 10-Minuten-Form: Dein Kreislauf fährt nicht so weit herunter und du bist schneller wieder im Aktivitätsmodus. Auch vor körperlichen und mentalen Leistungssituationen ideal!



Ideale Orte

Wohlfühlorte in der Natur mit ebenem Untergrund oder einer Sitzmöglichkeit. Wenn du abseits eines Weges stehst, achte auf Zecken. Ziehe ggf. vorübergehend die Socken über die Hosenseite. Wer weiß, vielleicht wirst du zum Mode-Trendsetter, wenn du nach der Mittagspause vergisst, die Socken wieder in ihre übliche Position zu bringen und so deinen nächsten Kunden begrüßt 😊.

Wie Gedanken auf deinen Körper wirken:

Schließe die Augen und stell dir vor, dass du unter einem Zitronenbaum stehst. Pflücke eine reife Zitrone. Schneide die Zitrone mit einem Messer langsam in zwei Hälften. Und bewege eine Hälfte zu deinem Mund. Streiche mit der Zungenspitze über die Schnittfläche. Beiße ein Stück heraus und spüre Zitronensaft in deinem Mund. Vielleicht spannen sich jetzt deine Gesichtsmuskeln an und du machst ein Zitronengesicht. Und in deinem Mund befindet sich mehr Speichel. Und das alles, obwohl du gar nicht unter einem Zitronenbaum stehst. Die Zitrone existiert nur in deinem Kopf.

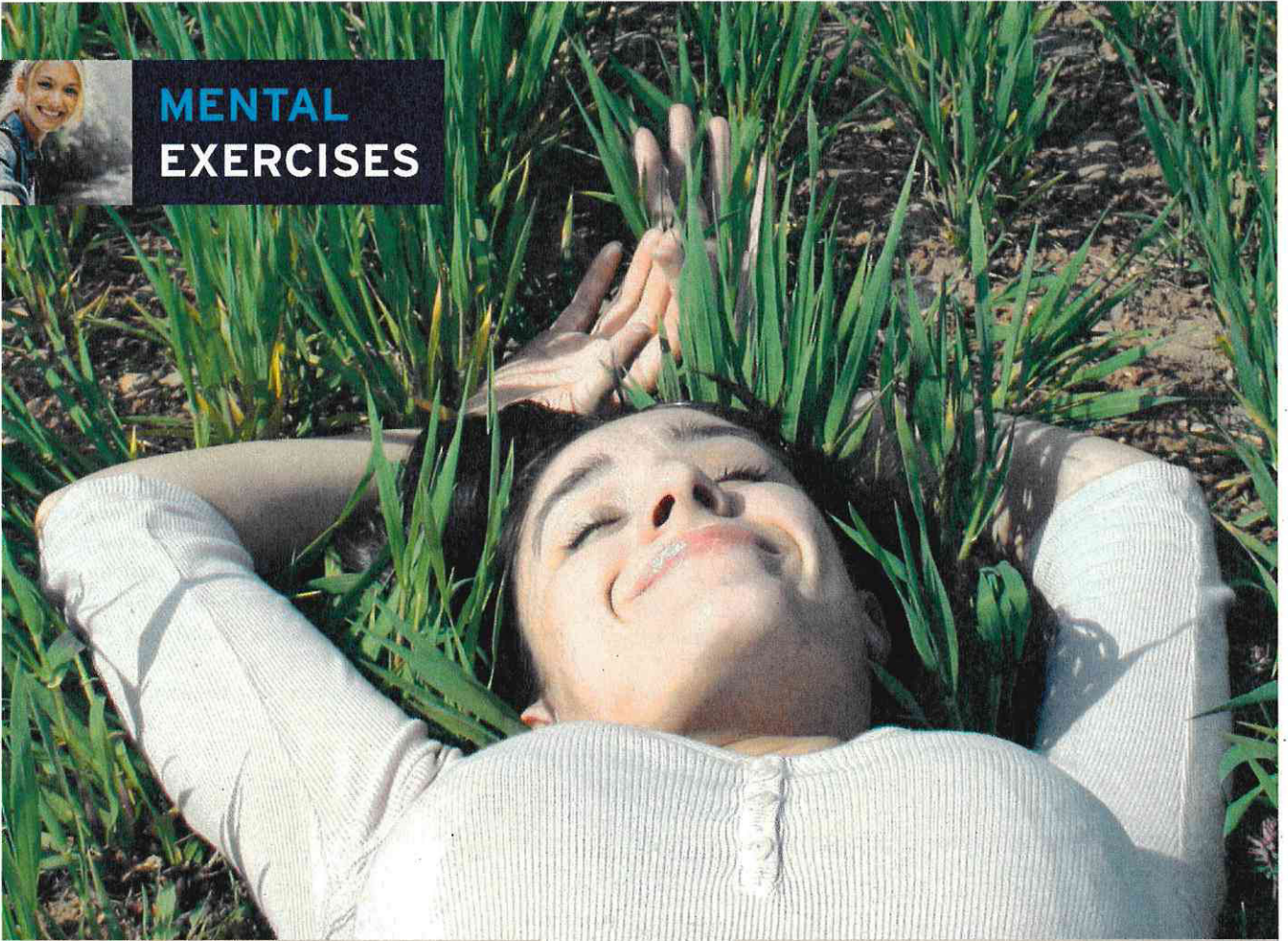
Autogenic Training lässt sich ideal mit der **Exercise Change your thoughts verbinden: Denke deinen Ohrwurmsatz in einem entspannten Zustand am Ende der 3-oder-10-Minuten-Form des Autogenen Trainings.** Im Autogenen Training heißen die „Ohrwurmsätze“ offiziell „eigene Vorsatzformeln“.

Tipps:





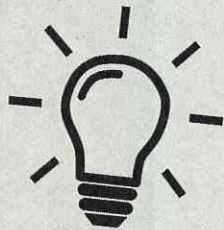
**MENTAL
EXERCISES**



**AUTOGENIC
TRAINING**
for nature
(10 Min.)

Autogenic training

for nature (10 Min.)



So geht 's

Die meisten verbinden Autogenes Training damit, in einem abgedunkelten Raum auf einer Matte zu liegen. Doch es gibt so viel mehr Orte, an denen du das Autogene Training durchführen kannst. In der Natur fällt es den meisten Menschen leichter zu entspannen als im Büro oder in der Straßenbahn. Allein an einem schönen Ort in der Natur zu liegen oder zu sitzen hat bereits einen entspannenden Effekt. **Nutze den doppelt entspannenden Effekt von Natur und Autogenem Training!** Im Gegensatz zu anderen Entspannungsverfahren wie Yoga oder Qigong bemerkt übrigens keiner, was du machst. Für den Außenstehenden ruhest du dich einfach nur aus. Autogenic Training for nature besteht u.a. aus **7 Grundformeln**, die du dir an einem Wohlfühlort liegend oder sitzend in Gedanken sagst (oder dir über unsere Audiodatei anhörst). Befolge dabei die So-tun-als-ob-Regel: Tu so, als ob das, was du dir sagst, schon genauso ist, selbst wenn du es noch nicht spürst. Daher sind alle Sätze im Autogenen Training in der Gegenwart formuliert.

Beginne damit, dich zu recken und zu strecken. Spanne möglichst viele Muskeln für einige Sekunden an. Und lass wieder los.

Sieh dich noch einen Moment an dem Wohlfühlort um, an dem du sitzt oder liegst: Was siehst du?

Schließe nun deine Augen und nimm die Naturgeräusche in deiner Umgebung wahr. Was hörst du?

Sage dir jetzt in Gedanken:

1. **Ich bin ganz ruhig und gelassen (2-3x).** Diese Formel kannst du auch immer wieder zwischen den nächsten Sätzen denken.
2. **Meine Arme sind angenehm schwer (2-3x), und meine Beine sind angenehm schwer (2-3x).**
3. **Meine Hände sind angenehm warm (2-3x). Und meine Füße sind angenehm warm (2-3x).** Wenn es klappt, werden deine Hände und Füße tatsächlich um durchschnittlich 1-1,5 Grad wärmer. Du kannst mit dem Autogenen Training also auch Heizkosten oder Handschuhe sparen 😊.
4. **Mein Atem ist ruhig und gleichmäßig (2-3x). Mein Gehirn ist mit Sauerstoff versorgt (2-3x).**
5. **Mein Puls schlägt gleichmäßig und richtig, so wie es gut für mich ist (2-3x).**
6. **Mein Bauch ist angenehm warm (2-3x).**
7. **Meine Stirn ist angenehm kühl und mein Kopf ist frei und klar (2-3x).**

Zähle nun in Gedanken von 4 bis 1 und stelle dir dabei vor, wieder aktiv und konzentriert zu sein (natürlich nur, wenn du das Autogene Training nicht zum Einschlafen benutzt 😊).

Tipps:

Das Autogene Training ist ein lernendes Verfahren und wirkt vor allem langfristig. Erwarte nicht, beim ersten Mal schon alles spüren zu können, was du dir beim Autogenen Training „einredest“. Hab Geduld mit dir. Wenn du das Autogene Training regelmäßig übst, reagiert dein Körper step by step immer zuverlässiger.



**MENTAL
EXERCISES**



So wirkt 's

Autogenic Training (deutsch: Autogenes Training) ist eines der bekanntesten Entspannungsverfahren und keineswegs antiquiert. Zu kaum einer anderen Entspannungsform gibt es mehr wissenschaftliche Belege. Das Autogene Training löst u.a.

- Verspannungen im Kopf-, Nacken, Schulter- und Rückenbereich,
- hilft dir bei Bluthochdruck und Einschlafschwierigkeiten,
- stärkt dein Immunsystem und erhöht deine Leistungsfähigkeit.



Ideale Orte

- Wohlfühlorte in der Natur (z.B. Wiese, Waldlichtung, Strand).



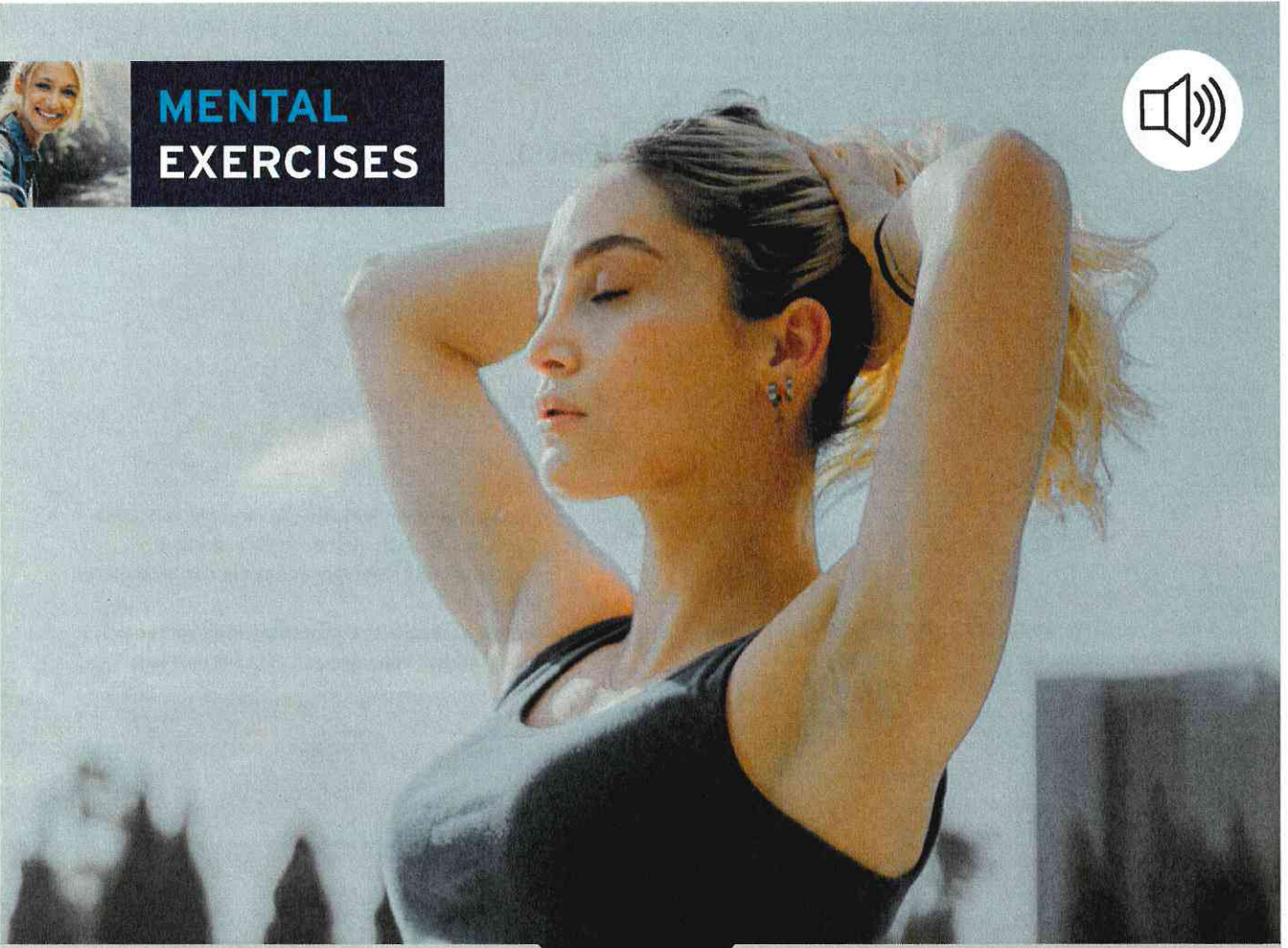
Empfohlene Zeiten

- Morgens und abends nach Feierabend oder vor dem Schlafengehen (Meide mückenintensive Abende oder nutze einen Mückenschutz).

„NATÜRLICH mehr Entspannung“



**MENTAL
EXERCISES**

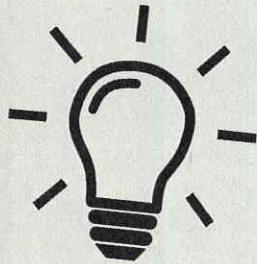


Muscle
RELAXATION
(3 Min.)

Muscle relaxation (3 Min.)



**MENTAL
EXERCISES**



So geht 's

Führe die 3-minütige Form der Muscle Relaxation im Sitzen oder Stehen durch, möglichst mit geschlossenen Augen.

1. **Balle für 5-8 Sekunden deine Hände zu Fäusten und führe sie an die Schultern. Spanne beide Arme an. Achte auf das Gefühl der Anspannung. Und lasse dann zügig wieder los. Bemerke den Unterschied.**

2. **Beiße deine Zähne aufeinander, bewege gleichzeitig deine Zunge nach oben an den Gaumen und presse die Lippen zusammen. Lasse nach 5-8 Sekunden wieder los. Bemerke den Unterschied.**

3. **Kneife deine Augen zusammen und lege gleichzeitig deine Stirn in Falten. Lasse nach 5-8 Sekunden wieder los. Bemerke den Unterschied.**

4. **Ziehe deine Schultern hoch in Richtung deiner Ohren und drücke gleichzeitig deine Schulterblätter zusammen. Spanne auch deinen unteren Rücken mit an. Lasse nach 5-8 Sekunden wieder los. Bemerke den Unterschied.**

5. **Atme tief ein und halte die Luft für 5-8 Sekunden an. Ziehe während des Luftanhaltens den Bauch etwas ein. Gib dem Bauch dann wieder Raum und atme aus. Lasse den Atem anschließend einfach fließen und beobachte wie sich deine Bauchdecke beim Einatmen etwas hebt und beim Ausatmen wieder etwas senkt.**

6. **Spanne deine Beine an. Baue für 5-8 Sekunden Spannung in den Oberschenkeln auf. Lasse wieder los und bemerke den Unterschied.**

7. **Spüre noch einmal in deinen Körper hinein. Wie fühlt sich deine entspanntere Muskulatur an? Wenn du magst, dann denke dabei an etwas Schönes (etwas wofür du heute dankbar sein kannst oder worauf du dich freust).**

8. **Zähle in Gedanken von 4 bis 1 zurück und öffne dann wieder deine Augen.**



So wirkt 's

In dieser 3-Minuten-Variante, die du sogar im Stehen durchführen kannst, wirst du in kürzester Zeit

- **stressbedingte Überspannungen in der Muskulatur reduzieren,**
- **spannungsbedingten Kopfschmerzen vorbeugen,**
- **akute Ängste abbauen** (zum Beispiel bei Flugangst).



Ideale Orte

- Ein ruhiger Platz in der Natur; Sitzend auf einer Bank oder stehend auf ebenem Untergrund.



Empfohlene Zeiten

- Morgens nach dem Aufstehen oder in deiner Mittagspause und
- in einer kurzen Pause zwischen zwei Arbeitsvorgängen oder in einer Konferenzpause.

Tipps:


Nutze auch unsere angeleitete Audiodatei.

Wenn du nur wenige Sekunden Zeit hast, kannst du auch möglichst viele Muskeln auf einmal anspannen und danach wieder loslassen.

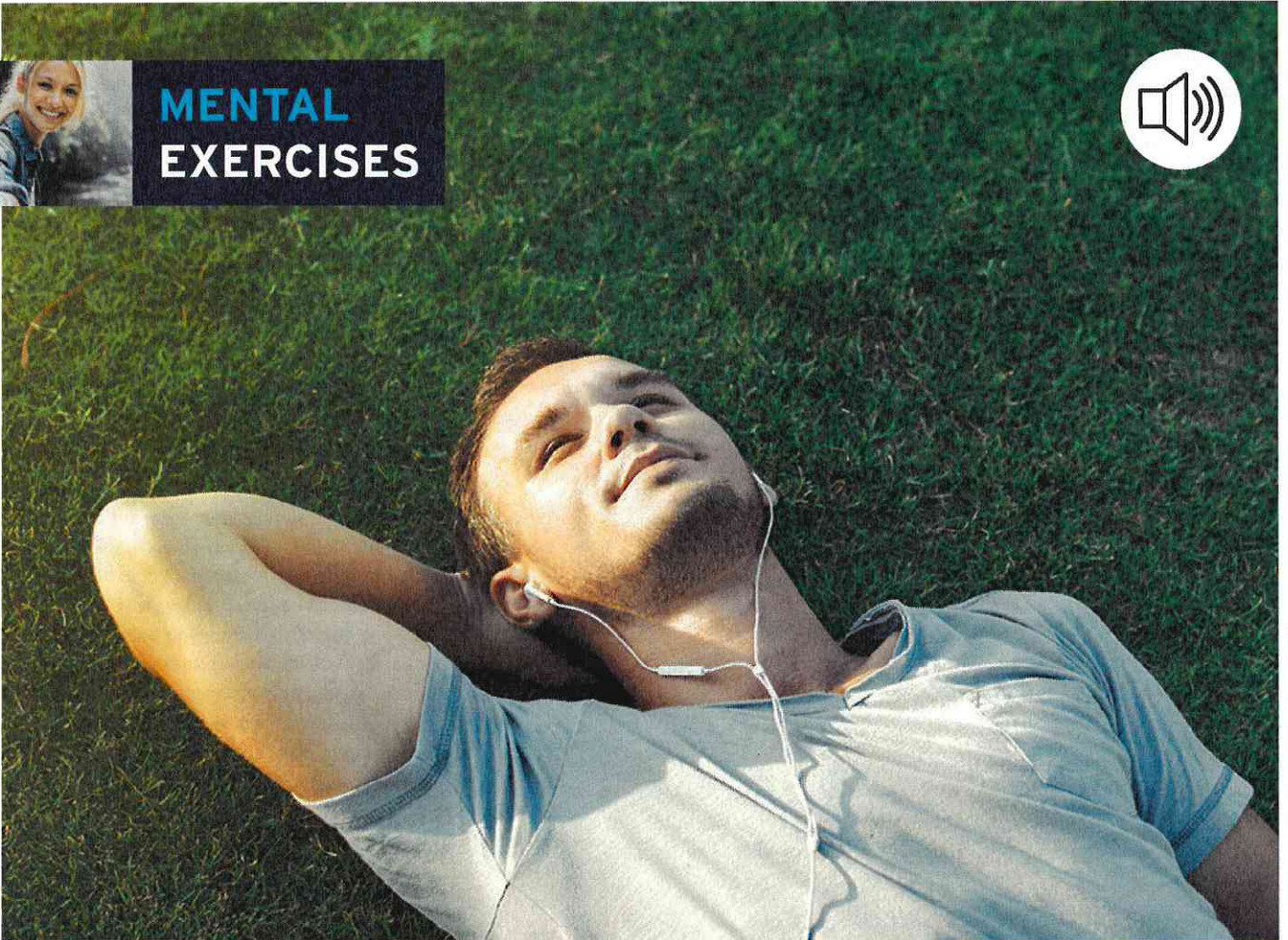
Wenn du eine 45minütige Langform der Progressiven Muskelrelaxation kennenlernen möchtest, empfehlen wir dir unsere zusätzlich buchbaren Live-Sessions „Muscle Relaxation and Autogenic Training“. Mehr Infos: www.stress-management-school.de



„NATÜRLICH mehr Entspannung“



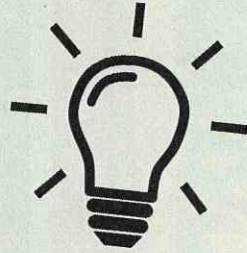
**MENTAL
EXERCISES**



Muscle
RELAXATION
(15 Min.)

Muscle relaxation (15 Min.)

So geht 's



Nutze unsere angeleitete Audioübung. Führe die 15-minütige Form der Muscle Relaxation im Sitzen oder Liegen durch, möglichst mit geschlossenen Augen.

- Folge den Anweisungen unserer Audiodatei.
- Mache nur die Bewegungen mit, die du mitmachen kannst (und willst).
- Spanne die jeweils angesprochenen Muskeln für 5-8 Sekunden an (nicht übertreiben: ein Muskelkrampf ist nicht das Ziel der Muscle Relaxation 😊), achte auf das Gefühl der Anspannung und lasse dann bewusst und zügig wieder los. Die Muskelspannung liegt anschließend automatisch unter der Ausgangsspannung. Bemerkest du den Unterschied?
- Folgende Muskelgruppen werden nacheinander angespannt und wieder losgelassen: Hände, Arme, Kiefer, Zunge, Lippen, Wangen, Augen, Stirn, Nacken, Schultern, Rücken, Brustkorb, Bauch und Beine.

Tipps:

Du kannst die Muscle Relaxation natürlich auch am Schreibtisch oder auf der Toilette üben. Auf der Toilette wirst du anders als im Großraumbüro beim Anspannen der Muskeln nicht beobachtet. 😊

Erwarte nicht von dir, dass möglicherweise über Jahre aufgebaute Verspannungen von jetzt auf gleich verschwinden. Gib dir Zeit.

Vor dem Einschlafen kannst du die Übung natürlich auch liegend im Bett durchführen. Wir empfehlen dir vorab zu lüften. Mit frischer Luft im Schlafzimmer schläfst du besser ein.

Wenn du die Muscle Relaxation regelmäßig übst, bemerkst du im Alltag schneller, wenn sich Muskelspannung aufbaut und musst nicht mehr warten, bis spannungsbedingte Rücken- oder Kopfschmerzen spürbar werden und kannst früher Gegenimpulse setzen.



MENTAL EXERCISES



So wirkt 's

Diese Übung geht in ihrer ursprünglichen Form auf den US-amerikanischen Arzt Edmund Jacobson zurück. Er ist der Begründer der Progressiven Muskelrelaxation (PMR). Seine Entdeckung: Stress führt immer zu Muskelkontraktion. Hält Stress über einen längeren Zeitraum an, stellen sich Muskelverspannungen ein. Werden nun Muskeln kurz über den aktuellen Spannungsgrad hinaus angespannt und zügig wieder losgelassen, erhalten sie anschließend zwangsläufig einen Entspannungsimpuls. In ihrer 15-minütigen Form

- baut diese Übung stressbedingte Überspannungen in der Muskulatur ab (zum Beispiel in der Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur),
- beugt spannungsbedingten Kopfschmerzen vor (und du sparst Geld, weil du weniger Kopfschmerztabletten brauchst)
- und kann dir beim Einschlafen helfen.
- Muscle Relaxation wirkt sich durch den direkten Zusammenhang von Muskelebene, Gedankenebene und Gefühlsebene auch positiv auf deine Gedanken und Emotionen aus.



Ideale Orte

- Ein ruhiger Platz in der Natur sitzend auf einer Bank oder liegend auf einer Decke/ Matte. (Achte darauf, dass der Platz vor herabfallenden Früchten geschützt ist. Vielleicht ist es nicht die beste Idee, die Muscle Relaxation unter einem Apfelbaum voller überreifer Früchte zu üben. 😊)

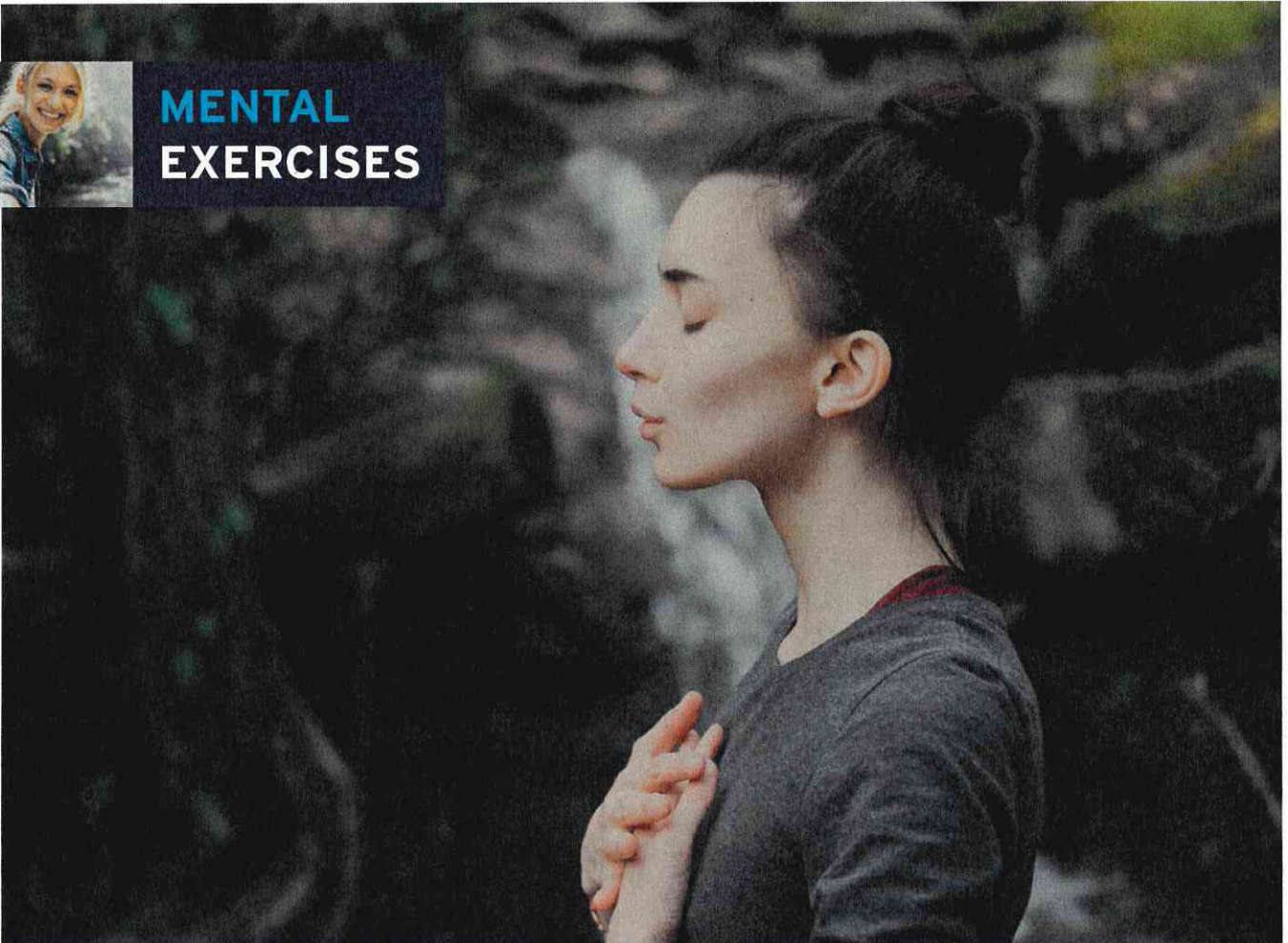


Empfohlene Zeiten

- Als Routine am Morgen, in der Mittagspause, nach Feierabend oder vor dem Einschlafen.

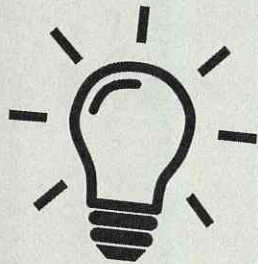


**MENTAL
EXERCISES**



4-7-8
BREATHING

4-7-8 Breathing



So geht 's

1. Atme tief durch die Nase ein.
2. Zähle dabei bis 4 (das müssen nicht 4 Sekunden sein, du kannst auch langsamer bis 4 zählen).
3. Halte die Luft an und zähle dabei bis 7.
4. Atme durch den Mund die komplette Atemluft wieder aus und forme während des Ausatmens mit deinen Lippen ein „F“. Es hört sich dann während deines Ausatmens so an, als ob aus einem Reifen langsam die Luft entweicht. 😊 Tatsächlich lässt du dabei Druck und Spannung los.
5. Zähle beim Ausatmen bis 8.
6. Wiederhole die Übung so lange du magst (Empfehlung: 4-8x).

Wenn es sich für dich angenehm anfühlt, berühre während der gesamten Übung mit deiner Zungenspitze die Erhöhung direkt hinter den Vorderzähnen, also den Gaumen.

Tipps:

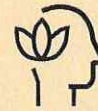
„ Du kannst die Zahlen auch durch andere Zahlen ersetzen. Zum Beispiel durch 4-5-6. Das Luftanhalten sollte dabei länger als das Einatmen dauern und das Ausatmen wiederum länger als das Luftanhalten.“

Wenn du magst, kannst du auch deine Lieblingszahlen nutzen - wenn sie nicht im höherstelligen zweistelligen Bereich liegen. 😊 Höre dabei darauf, welcher Rhythmus dir gut tut. Wenn du die Parfümmarke 4711 magst, kannst du auch die Folge 4-7-11 ausprobieren 😊

Ihren Ursprung hat das 4-7-8-Breathing im sogenannten Pranayama, einem Bestandteil des Yoga. Das Ziel des Pranayama: Die Zusammenführung von Körper und Geist durch Atemübungen. Diese Absicht verfolgt auch die 4-7-8-Atmung - sie gilt als natürliches Beruhigungsmittel für das Nervensystem, das den Körper in einen Zustand der Ruhe und Entspannung versetzt.“



MENTAL EXERCISES



So wirkt 's

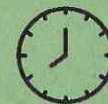
4-7-8 Breathing

- ist eine spezielle Form der verlängerten Ausatmung und geht auf den Mediziner Dr. Andrew Weil zurück,
- baut schnell Stressreaktionen und Überspannung ab,
- löst Denkblockaden (z.B. in Blackout-Situationen),
- entleert deine Lungen besonders gut und ersetzt verbrauchten Sauerstoff effizient,
- kann dir auch beim Einschlafen oder bei Flugangst helfen.



Ideale Orte

- Ein Ort mit frischer Luft (zum Beispiel im Wald) sorgt für eine optimale Versorgung deines Gehirns mit Sauerstoff.
- Wenn du das 4-7-8 Breathing zum Einschlafen nutzt, kannst du dabei natürlich auch in deinem Bett liegen. Ideal ist es, wenn du vorab gelüftet hast.



Empfohlene Zeiten

- Nach dem Aufstehen oder auf dem Weg zur Arbeit: Durch das tiefe Einatmen zwingst du den Körper, mehr Sauerstoff aufzunehmen. Dieser gelangt durch das Luftanhalten ins Blut. Durch das noch längere Ausatmen lässt du viel verbrauchte Luft aus den Lungen.
- Nach Ereignissen, die dich aufgewühlt oder verärgert haben: 4-7-8 Breathing senkt den Puls.
- Vor dem Einschlafen als Einschlafritual.