



# care4 **YOU** **OTHERS**

Resilienztraining

für die nächste Generation an Pflegekräften



Co-funded by  
the European Union



RICERCA E FORMAZIONE IMPRESA SOCIALE

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.





# Lachpause

Diese Routine ermöglicht es Ihnen, in nur einer Minute neue Energie zu schöpfen und eine positive Einstellung zu bewahren, was für Pflegekräfte von besonderer Bedeutung ist, da sie häufig emotionalen und körperlichen Belastungen ausgesetzt sind. Durch die Integration von Momenten der Freude und des Lachens können Pflegekräfte ein Gefühl der Ausgeglichenheit und des emotionalen Wohlbefindens aufrechterhalten, sodass sie besser für andere sorgen und gleichzeitig ihre eigenen Bedürfnisse berücksichtigen können.

## 1

### Wählen Sie Ihre Humorquelle

- **Aktion:** Wählen Sie eine schnell verfügbare Humorquelle, wie ein amüsanter Video, ein Meme oder einen Witz. Speichern Sie diese auf Ihrem Smartphone.
- **Vorteil:** Dies bereitet Ihren Geist darauf vor, rasch positive Emotionen zu aktivieren.



### Tauchen Sie in das Lachen ein

- **Aktion:** Betrachten Sie den Inhalt, lesen Sie ihn oder erinnern Sie sich daran. Lachen Sie unbeschwert und genießen Sie den Moment in vollem Umfang.
- **Vorteil:** Lachen setzt Endorphine frei, verringert Stress und hebt sofort Ihre Stimmung.

## 2

## 3

### Genießen Sie die positive Transformation

- **Aktion:** Nehmen Sie sich nach dem Lachen einen Moment Zeit, um Ihre Gefühle zu reflektieren. Lächeln Sie, atmen Sie tief ein und tragen Sie diese positive Energie weiter.
- **Vorteil:** Eine kurze Reflexion fördert die Festigung der Vorteile des Lachens und steigert Ihre Belastbarkeit im Verlauf des Tages.





# Serotonin Team Booster

Lachen ist ein kraftvolles Werkzeug, das Stress reduzieren, die Moral heben und Beziehungen festigen kann. In dieser Übung laden wir Sie ein, gemeinsam zu lachen, eine heitere Atmosphäre zu schaffen und Ihre Teamarbeit zu fördern. Lassen Sie alle Vorbehalte hinter sich, empfangen Sie das Glück und bereiten Sie sich darauf vor, herzlich zu lachen! Lassen Sie uns durch die schlichte Freude des Lachens eine Verbindung herstellen und neue Energie schöpfen.

- Wählen Sie ein Teammitglied aus**  
 Wählen Sie ein Mitglied Ihres Teams aus und stellen Sie sich vor ihn/sie. Bitten Sie ein anderes Teammitglied, einen Timer auf 3 Minuten zu setzen.



## Tauchen Sie ein in das Lachen

Zählen Sie bis zehn und beginnen Sie dann zu lachen – zunächst leise und dann zunehmend lauter. Lachen Sie drei Minuten lang laut und versuchen Sie, Ihr Teammitglied vor Ihnen anzustecken.

# 2

- Rollen wechseln**  
 Nach einer kurzen Pause tauschen Sie die Rollen und beginnen erneut. Sie werden feststellen, dass nach 2 oder 3 Runden Ihr Serotoninspiegel gestiegen ist, was Ihnen helfen wird, den restlichen Tag zu gut gelaunt bewältigen.





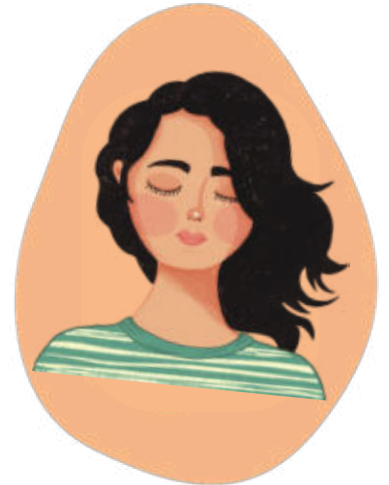
# Bewusstes atmen

Eine kurze Pause stellt eine einfache, jedoch wirkungsvolle Methode dar, um Körper und Geist während eines anstrengenden Tages zu regenerieren. Durch bewusstes Atmen können Sie Spannungen abbauen, Stress reduzieren und Ihr Energieniveau erhöhen, sodass Sie fokussierter und gelassener zu Ihren Aufgaben zurückkehren können. Selbst wenn Sie nur wenige Minuten zur Verfügung haben, kann diese kurze Unterbrechung Ihrem Tag Ausgeglichenheit und Entspannung verleihen.

## 1

### Schließen Sie Ihre Augen

- **Aktion:** Schließen Sie die Augen und verharren Sie in völliger Stille.
- **Vorteil:** Dieser stille Moment unterstützt Sie dabei, Ihren Geist zu fokussieren, Ablenkungen zu minimieren und sich auf die Entspannung einzustellen.



### Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem

- **Aktion:** Atmen Sie tief ein und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem.
- **Vorteil:** Tiefes Atmen beruhigt den Geist, erhöht die Achtsamkeit und fördert die geistige Klarheit.

## 2

## 3

### Behalten Sie den Takt

- **Aktion:** Atmen Sie tief ein und aus.
- **Vorteil:** Diese tiefen, rhythmischen Atemzüge lösen Spannungen im Körper, fördern die Entspannung und verringern Stress.





# Bewusstes Wassertrinken

Bewusstes Wassertrinken bietet zahlreiche Vorteile. Es gewährleistet eine angemessene Flüssigkeitszufuhr, die sowohl für das körperliche als auch für das geistige Wohlbefinden von Bedeutung ist. Diese Praxis trägt zur Reduzierung von Stress und Angst bei, indem sie die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment fokussiert. Zudem verbessert sie die geistige Konzentration, indem sie Ihre Verbindung zur Gegenwart vertieft. Darüber hinaus betont eine bewusste Flüssigkeitszufuhr die Relevanz der Selbstfürsorge und hebt eine einfache, jedoch wesentliche Gewohnheit hervor, die im Alltag häufig vernachlässigt wird.

## 1 Bereiten Sie sich vor und nehmen Sie an einem ruhigen Ort platz

Nehmen Sie ein Glas Wasser mit einer angenehmen Temperatur. Nehmen Sie an einem bequemen Ort platz, stellen Sie Ihre Füße fest auf den Boden und nehmen Sie eine entspannte Haltung ein.

### Vor dem Trinken tief durchatmen

Schließen Sie die Augen und atmen Sie mehrmals tief ein und aus, um sich zu entspannen und Ihren Geist auf die Übung vorzubereiten.

## 3 Das Wasser beobachten und erleben

Beobachten Sie die Klarheit und die Bewegung des Wassers. Berühren Sie das Glas, nehmen Sie seine Beschaffenheit und Temperatur wahr und verbinden Sie sich mit dem gegenwärtigen Moment.

### Bewusst trinken und genießen

Nehmen Sie einen Schluck Wasser, genießen Sie seine Frische, bevor Sie es hinunterschlucken, und spüren Sie, wie es Ihren Körper mit Flüssigkeit versorgt. Beenden Sie den Schluck mit einem tiefen Atemzug.



### Reflexion:

Nachdem Sie das Wasser bewusst getrunken haben, fragen Sie sich, wie Sie sich fühlen. Fühlen Sie sich präsenter und entspannter? Diese kleine Geste der Selbstfürsorge versorgt Ihren Körper nicht nur mit Flüssigkeit, sondern kann Ihnen auch helfen, sich erneut mit sich selbst zu verbinden. So haben Sie einen Moment Zeit, um langsamer zu werden und etwas so Einfaches wie das Trinken von Wasser zu genießen.

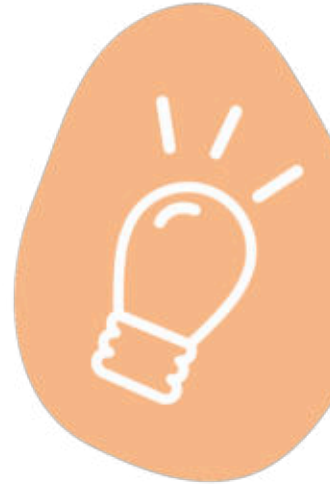


# Positive Bestätigungen

Die Integration positiver Bestätigungen in Ihren Alltag stellt eine effektive Methode dar, Ihr Selbstvertrauen zu fördern und negative Überzeugungen abzubauen. Mit diesen drei Schritten können Sie diese Praxis wirkungsvoll in Ihr Leben einbinden und beobachten, wie positive Worte und Gedanken Ihre Selbstwahrnehmung sowie Ihr allgemeines Wohlbefinden transformieren können.

## 1 Schaffung persönlicher Bestätigung

- **Aktion:** Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um über die Aspekte Ihres Lebens nachzudenken, in denen Sie Ihr Selbstvertrauen stärken und negative Überzeugungen auflösen möchten. Formulieren Sie eine Bestätigung, die prägnant, klar und im Präsens verfasst ist, wie „Ich bin eine zuverlässige Person“, „Ich erledige meine Arbeit gut“ oder „Ich bin freundlich und offen“. Wählen Sie eine Bestätigung, die für Sie bedeutungsvoll ist und Sie inspiriert.
- **Schlüsselfragen:** Welche positive Bestätigung sollte ich hören und wiederholen, um mein Selbstvertrauen und mein Wohlbefinden zu steigern?
- **Ziel:** Steigerung des Bewusstseins für die eigenen Stärken zur Stärkung des Selbstwertgefühls und der Selbstwirksamkeit.



## 2 Visualisierung und Wiederholung

- **Aktion:** Schreiben Sie Ihre Bestätigung auf ein Blatt Papier oder eine Karte. Befestigen Sie es an einem gut sichtbaren Ort, wie dem Kühlschrank, dem Badezimmerspiegel oder Ihrem Schreibtisch, wo Sie es täglich wahrnehmen können. Nehmen Sie sich zudem jeden Tag einen Moment Zeit, um es laut auszusprechen, idealerweise in einem ruhigen Moment am Morgen oder vor dem Schlafengehen. Achten Sie dabei auf Ihre Gefühle. Versuchen Sie, eine Verbindung zu den Worten herzustellen und lassen Sie zu, dass sie positive Empfindungen von Selbstvertrauen und Akzeptanz in Ihnen hervorrufen.
- **Schlüsselfragen:** Wie empfinde ich es, wenn ich diese Bestätigung täglich wiederhole und wahrnehme? Welche positiven Emotionen oder Veränderungen nehme ich in mir wahr?
- **Ziel:** Integrieren Sie die Bestätigung in Ihren Alltag und beobachten Sie ihre emotionale Wirkung.



## 3 Reflexion und Intensivierung

- **Aktion:** Nachdem Sie die Übung eine Woche lang praktiziert haben, reflektieren Sie über die Veränderungen, die Sie in Ihren Gedanken und Gefühlen wahrgenommen haben. Fühlen Sie sich selbstbewusster und gelassener? Wenn Sie den Eindruck haben, dass die Bestätigung hilfreich war, setzen Sie sie fort oder entwickeln Sie neue Bestätigungen, die sich auf andere Lebensbereiche beziehen. Ziehen Sie in Betracht, ein kleines Tagebuch zu führen, in dem Sie Ihre Überlegungen und Erfahrungen beim Üben dieser Bestätigungen festhalten. Dies wird dazu beitragen, die positiven Effekte zu verstärken und Ihre Treue zum Prozess zu fördern.
- **Schlüsselfragen:** Welche Veränderungen habe ich hinsichtlich meines Selbstvertrauens und Wohlbefindens festgestellt, seit ich diese Übung anwende? Wie kann ich positive Bestätigungen weiterhin in mein Leben einbinden?





# Spiegel-Selbstbestätigung

Die folgende Selbstbestätigungsübung bietet zahlreiche wesentliche Vorteile. Sie steigert das Selbstwertgefühl, indem sie Ihnen hilft, ein positives Selbstbild zu entwickeln und durch die Wiederholung von Bestätigungen Ihr Selbstvertrauen zu festigen. Darüber hinaus transformiert sie negative Gedanken und ersetzt einschränkende Überzeugungen durch unterstützende und motivierende Botschaften, wodurch Ihr Geist darauf trainiert wird, sich auf das Positive zu konzentrieren. Diese Übung verringert zudem Stress und Angst, indem sie Achtsamkeit fördert und es Ihnen ermöglicht, Sorgen beiseite zu schieben. Schließlich stärkt sie die emotionale Resilienz, indem sie Ihre Stärken und Fähigkeiten anerkennt, Sie besser auf Herausforderungen vorbereitet und Sie an Ihre inneren Ressourcen zur Bewältigung von Schwierigkeiten erinnert.

## 1 Suchen Sie sich einen privaten Ort mit einem Spiegel

Stehen oder sitzen Sie entspannt und aufrecht vor dem Spiegel. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um tief durchzuatmen und sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Ziel dieses Schrittes ist es, eine Umgebung zu schaffen, in der Sie sich sicher und kontrolliert fühlen.

## 2 Blicken Sie in Ihre Augen und wiederholen Sie positive Bestätigungen

Halten Sie den Blickkontakt zu sich selbst. Wählen Sie 2-3 positive Bestätigungen, die bei Ihnen Resonanz finden, wie beispielsweise „Ich glaube, dass ich eine vertrauenswürdige Person bin“, „Ich kann meine Aufgaben gut erfüllen“ oder „Ich bin eine freundliche und aufgeschlossene Person“. Es ist entscheidend, dass die Bestätigungen in der ersten Person und im Präsens formuliert sind, um eine intensivere Wirkung zu erzielen.

Wiederholen Sie die Bestätigungen mit einer sanften, jedoch bestimmten Stimme mindestens dreimal und blicken Sie sich dabei selbst in die Augen. Sollten Sie sich unwohl fühlen, atmen Sie tief durch und versuchen Sie es erneut. Denken Sie daran, dass dies eine Übung in Selbstmitgefühl und Akzeptanz darstellt.

## 3 Spüren Sie die Macht der Worte

Achten Sie beim Wiederholen der Affirmationen auf die dabei entstehenden Emotionen. Einige Affirmationen können sich authentischer anfühlen als andere, was vollkommen in Ordnung ist. Entscheidend ist, Selbstvertrauen zu entwickeln und sich der positiven Wirkung Ihrer Worte bewusst zu sein.

Achten Sie darauf, wie Sie sich fühlen, nachdem Sie die Affirmationen ausgesprochen haben. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um tief durchzuatmen und die Worte in Ihr Bewusstsein eindringen zu lassen. Beobachten Sie alle Veränderungen in Ihrer Haltung, Energie oder Stimmung.



### Reflexion

Diese Übung fördert nicht nur Ihr Selbstvertrauen, sondern etabliert auch eine positive Beziehung zu sich selbst. Im Laufe der Zeit werden Bestätigungen dazu beitragen, die Art und Weise zu verändern, wie Sie mit sich selbst kommunizieren, und negative Gedanken durch Botschaften der Stärkung und Resilienz zu ersetzen. Indem Sie in den Spiegel blicken und diese Bestätigungen wiederholen, erkennen Sie Ihren eigenen Wert und Ihre Fähigkeit an, Herausforderungen zu meistern.



# Loben Sie sich selbst

## Schritt 1: Sammeln Sie Komplimente ein

- **Aktion:** Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um über die Komplimente nachzudenken, die Sie im Laufe Ihres Lebens erhalten haben. Diese können Äußerungen von Freund:innen, Familie, Kolleg:innen oder sogar von Fremden sein. Halten Sie die Komplimente fest, die Sie am meisten beeindruckt haben oder an die Sie sich gerne erinnern.
- **Vorteil:** Durch das Sammeln dieser Komplimente werden Sie sich bewusst, dass Sie von anderen geschätzt und anerkannt werden. Dies fördert Ihr Selbstwertgefühl, da Sie die positiven Eigenschaften, die andere in Ihnen sehen, erkennen.



## Schritt 2: Ermittlung persönlicher Fähigkeiten und Stärken

- **Aktion:** Erstellen Sie nun eine Liste der Fähigkeiten und Stärken, die Sie Ihrer Meinung nach besitzen. Reflektieren Sie über Ihre Kompetenzen, persönlichen Eigenschaften und Bereiche, in denen Sie sich sicher fühlen. Scheuen Sie sich nicht, sowohl technische als auch emotionale oder soziale Fähigkeiten zu berücksichtigen. Es ist entscheidend, auch jene Fähigkeiten zu erfassen, die Sie als selbstverständlich erachten, wie beispielsweise Autofahren oder Kuchenbacken.
- **Vorteil:** Dieser Schritt unterstützt Sie dabei, sich Ihrer Talente und Fähigkeiten bewusst zu werden, was Ihr Selbstvertrauen stärkt. Durch die Erkenntnis Ihrer Stärken sind Sie in der Lage, Herausforderungen mit einem gesteigerten Gefühl von Kompetenz und Sicherheit anzugehen.

## Schritt 3: Führen Sie persönliche Erfolge auf, auf die Sie stolz sind

- **Aktion:** Führen Sie abschließend Dinge auf, auf die Sie stolz sind. Dies können sowohl bedeutende als auch kleine Erfolge sein, Momente, in denen Sie eine Herausforderung bewältigt haben, oder Situationen, in denen Sie im Einklang mit Ihren Werten gehandelt haben. Reflektieren Sie darüber, warum diese Erfolge für Sie von Bedeutung sind.
- **Vorteil:** Durch die Fokussierung auf Ihre Erfolge fördern Sie ein positives Selbstbild. Dies erhöht Ihr Selbstwertgefühl und vermittelt Ihnen ein Gefühl von Zufriedenheit und Zielstrebigkeit, während es Sie daran erinnert, dass Sie in der Lage sind, Ihre Ziele zu verwirklichen.







# SOS Aktivität!

Diese Übung ermöglicht es Ihnen, wirkungsvoll um Unterstützung zu bitten und die Bedeutung von Zusammenarbeit sowie gegenseitiger Hilfe im Leben zu erkennen. Durch das Teilen von Verantwortungen oder Sorgen mit anderen verringern Sie den Stress und die psychische Belastung, die Sie möglicherweise allein tragen. Dies führt zu sofortiger Erleichterung und verhindert, dass Sie sich überfordert fühlen, was für die Aufrechterhaltung eines gesunden psychischen Wohlbefindens von entscheidender Bedeutung ist. Wenn Sie um Hilfe bitten, lernen Sie, Ihre Grenzen zu erkennen und sich an herausfordernde Situationen anzupassen. Indem Sie akzeptieren, dass Sie nicht alles alleine bewältigen können, entwickeln Sie eine resilientere Denkweise, die es Ihnen ermöglicht, Herausforderungen mit größerer Perspektive und Unterstützung durch andere anzugehen.



## Herausforderungen in der Pflege identifizieren

- **Aktion:** Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um über Ihre Verantwortung als Pflegekraft nachzudenken. Möglicherweise betreuen Sie ein krankes Familienmitglied, eine ältere Person oder eine Person mit besonderen Bedürfnissen. Identifizieren Sie die Bereiche, in denen Sie sich körperlich, emotional oder geistig überfordert fühlen.
- **Schlüsselfrage:** Mit welchen Aspekten meiner Pflegeaufgaben fühle ich mich überfordert? Bitte erstellen Sie eine Liste der Aufgaben, die für Sie die größte Herausforderung oder den größten Aufwand darstellen.

## Identifizierung von Unterstützungsquellen

- **Aktion:** Nachdem Sie die Bereiche identifiziert haben, in denen Sie Unterstützung benötigen, überlegen Sie, wer Ihnen behilflich sein könnte. Dies könnte ein Familienmitglied, ein Freund, ein Nachbarin, ein Kollege oder ein kommunaler Hilfsdienst sowie Fachleute wie Sozialarbeiter:innen oder Selbsthilfegruppen für Pflegekräfte sein.
- **Schlüsselfrage:** Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung, um meinen Pflegeaufgaben nachzukommen? Erstellen Sie eine Liste dieser Ressourcen und bestimmen Sie, welche am besten für die von Ihnen identifizierten Aufgaben oder Bereiche geeignet ist.

## Hilfe anfordern

- **Aktion:** Überlegen Sie, wie Sie um Unterstützung bitten können. Sie könnten beispielsweise mit einem Familienmitglied sprechen und sagen: „Ich fühle mich in letzter Zeit sehr erschöpft und mir ist bewusst, dass ich eine Auszeit benötige. Könnten Sie diese Woche ein paar Stunden bei [Name der Person, die Sie pflegen] verbringen, damit ich mich etwas erholen kann?“ Wenn Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen möchten, könnten Sie sich an einen Kurzeitpflegedienst wenden, um Ihre Situation zu erläutern und Informationen darüber zu erhalten, wie dieser Ihnen behilflich sein kann.



# Energiebringendes 5-Minuten-Stretching

Diese 5-minütige Dehnübung stellt eine rasche und wirkungsvolle Methode dar, um überall für Ihre körperliche Gesundheit zu sorgen. Sie trägt dazu bei, Muskelverspannungen zu lösen, die Durchblutung zu fördern und Ihr Energieniveau aufzufrischen, sodass Sie Ihren Tag mit einem erneuerten Gefühl von Vitalität fortsetzen können.

## 1

### Vorbereitung und tiefes Atmen (1 Minute)

- **Aktion:** Stellen Sie sich mit hüftbreit auseinander stehenden Füßen auf und lassen Sie die Arme entspannt an den Seiten hängen. Schließen Sie die Augen, entspannen Sie sich und atmen Sie tief durch die Nase ein, sodass Ihre Lungen vollständig mit Luft gefüllt sind. Halten Sie den Atem einige Sekunden an und atmen Sie dann langsam durch den Mund aus.
- **Wiederholung:** Atmen Sie dreimal tief und langsam ein und aus. Dies unterstützt Sie dabei, sich zu zentrieren und Ihren Körper auf das Dehnen vorzubereiten.



## 2

### Sanftes Dehnen (3 Minuten)

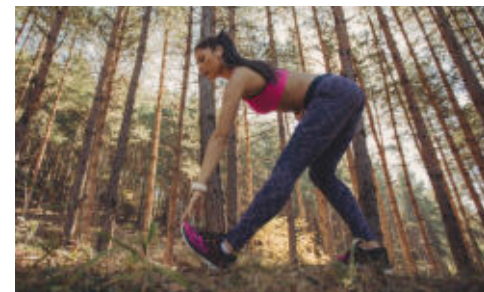
- **Aktion 1: Dehnung der Arme und des Rückens (1 Minute)**
  - **Anleitung:** Heben Sie die Arme über den Kopf und verschränken Sie die Finger mit den Handflächen nach oben. Strecken Sie sich zur Decke und verlängern Sie Ihre Wirbelsäule. Halten Sie die Position 15 Sekunden lang, lehnen Sie sich dann sanft nach rechts und verweilen Sie in dieser Position für 15 Sekunden. Wiederholen Sie den Vorgang auf der linken Seite.
- **Aktion 2: Dehnung des Nackens und der Schultern (1 Minute)**
  - **Anleitung:** Neigen Sie Ihren Kopf sanft zur Seite und bringen Sie Ihr Ohr zur Schulter. Spüren Sie die Dehnung auf der gegenüberliegenden Seite Ihres Halses und halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Wechseln Sie die Seite. Rollen Sie anschließend Ihre Schultern für 15 Sekunden in weiten Kreisen nach hinten und danach weitere 15 Sekunden nach vorne.
- **Aktion 3: Dehnung der Beine und Hüfte (1 Minute)**
  - **Anleitung:** Stellen Sie ein Bein mit gestrecktem Knie nach vorne und halten Sie das andere Bein mit leicht gebeugtem Knie nach hinten. Lehnen Sie sich nach vorne, platzieren Sie Ihre Hände auf dem vorderen Bein und spüren Sie die Dehnung in der Rückseite des Beins und der Hüfte. Halten Sie die Position 15 Sekunden lang und wechseln Sie anschließend die Seite.



## 3

### Abschließende Entspannung (1 Minute)

- **Aktion:** Stellen Sie sich erneut aufrecht hin und lassen Sie die Arme entspannt an den Seiten hängen. Schließen Sie, wenn Sie möchten, die Augen und atmen Sie ein letztes Mal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Führen Sie einen raschen Körperscan von Kopf bis Fuß durch und lösen Sie alle Spannungen, die Sie möglicherweise empfinden.





# Alternierende Nasenatmung

Die alternierende Nasenatmung bietet zahlreiche bedeutende Vorteile. Sie fördert das Gleichgewicht und die Harmonie, indem sie die linke und rechte Gehirnhälfte synchronisiert und somit das allgemeine Wohlbefinden steigert. Diese Praxis erweist sich als effektiv zur Stressreduktion, zur Beruhigung des Geistes und zur Minderung des Angstniveaus. Darüber hinaus verbessert sie durch die Fokussierung auf den Atem die Konzentration und Klarheit des Denkens. Schließlich aktiviert die abwechselnde Nasenatmung das parasympathische Nervensystem, erleichtert die Entspannung und unterstützt Sie dabei, abzuschalten.

## 1 Finden Sie eine angenehme Position

Setzen Sie sich in eine angenehme Position, entweder im Schneidersitz auf dem Boden oder auf einem Stuhl mit den Füßen flach auf dem Boden. Halten Sie Ihren Rücken aufrecht und Ihre Schultern entspannt. Schließen Sie sanft Ihre Augen und atmen Sie einige Male tief ein und aus, um zur Ruhe zu gelangen.

## 2 Bereiten Sie Ihre Hand vor

Bringen Sie mit der rechten Hand den Zeige- und Mittelfinger zur Handfläche und lassen Sie Daumen und Ringfinger ausgestreckt. Mit dem Daumen verschließen Sie Ihr rechtes Nasenloch und mit dem Ringfinger Ihr linkes Nasenloch.



## 3 Beginnen Sie mit der Atemtechnik

- Schließen Sie sanft Ihr rechtes Nasenloch mit dem rechten Daumen.
- Durch das linke Nasenloch einatmen: Atmen Sie tief durch das linke Nasenloch ein und füllen Sie Ihre Lungen vollständig.
- Linkes Nasenloch verschließen: Verschließen Sie Ihr linkes Nasenloch mit Ihrem Ringfinger.
- Durch das rechte Nasenloch ausatmen: Entfernen Sie Ihren Daumen vom rechten Nasenloch und atmen Sie langsam aus.

## 4 Setzen Sie den Zyklus fort

- Durch das rechte Nasenloch einatmen: Verschließen Sie das rechte Nasenloch erneut mit dem Daumen und atmen Sie tief durch das rechte Nasenloch ein.
- Schließen Sie das rechte Nasenloch: Verschließen Sie das rechte Nasenloch mit Ihrem Daumen.
- Durch das linke Nasenloch ausatmen: Entfernen Sie Ihren Ringfinger aus dem linken Nasenloch und atmen Sie langsam durch dieses aus.

## 5 Wiederholen Sie den Prozess

Setzen Sie diesen Zyklus für 5-10 Minuten fort, konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und bewahren Sie einen gleichmäßigen Rhythmus. Sollten Sie Schwindel verspüren, kehren Sie zur normalen Atmung zurück.

### Reflexion

Nehmen Sie sich nach Abschluss der Übung einen Moment Zeit, um zu reflektieren, wie Sie sich fühlen. Fühlen Sie sich entspannter und zentrierter? Denken Sie über die beruhigende Wirkung Ihres Atems nach und darüber, wie diese einfache Übung ein effektives Mittel zur Stressbewältigung und Achtsamkeit darstellen kann.





# "5-4-3-2-1" Technik zur Verknüpfung mit der Gegenwart

Diese Übung dient als Anker im gegenwärtigen Moment, lenkt von stressbelastenden Gedanken ab, verbessert die Konzentration und mindert Ängste. Durch die Fokussierung auf die Sinne fördert sie sowohl körperliche als auch geistige Entspannung und löst Spannungen im Körper und Geist. Zudem unterstützt sie das Stressmanagement, indem sie die Aufmerksamkeit von Sorgen über die Vergangenheit oder Zukunft abzieht und Ihnen somit eine bessere Kontrolle über emotionale Überlastung ermöglicht. Darüber hinaus stärkt sie die Achtsamkeit und ermutigt Sie, im Alltag präsenter und bewusster zu agieren.

- Wählen Sie einen ruhigen Ort, an dem Sie sich konzentrieren können**

1 Setzen Sie sich, wenn möglich, bequem auf einen Stuhl, ein Sofa oder in eine ruhige Ecke, sei es bei der Arbeit oder zu Hause. Es ist entscheidend, dass Sie sich entspannt fühlen.
- Beginnen Sie mit tiefen Atemzügen**

2 Bevor Sie mit der Technik beginnen, atmen Sie 2-3 Mal tief durch. Atmen Sie langsam durch die Nase ein, füllen Sie Ihre Lungen mit Luft und atmen Sie sanft durch den Mund aus. Dies wird Ihren Geist beruhigen und Sie auf die Übung vorbereiten.
- Beachten Sie fünf Dinge, die Sie in Ihrer Umgebung wahrnehmen können**

3 Nehmen Sie sich Zeit, um sich umzusehen, und benennen Sie (laut oder im Stillen) fünf Dinge, die Ihnen ins Auge fallen. Dies können Gegenstände, Farben, Schatten oder Details in Ihrer Umgebung sein, wie eine Pflanze, eine Lampe oder die Farbe des Himmels, die durch ein Fenster sichtbar ist. Versuchen Sie, das Gesehene detailliert zu beschreiben.
- Identifizieren Sie vier Dinge, die Sie berühren können**

4 Konzentrieren Sie sich nun auf Ihren Tastsinn. Nennen Sie vier Dinge, die Sie gegenwärtig fühlen oder berühren können. Sie könnten Ihre Kleidung, die Textur des Sitzes, die Haut Ihrer Hände oder sogar den Boden unter Ihren Füßen berühren. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die Beschaffenheit und Temperatur jedes Gegenstands, den Sie berühren, wahrzunehmen.
- Erkennen Sie drei Dinge, die Sie hören können**

5 Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Geräusche um Sie herum. Hören Sie genau hin und nennen Sie drei Geräusche, die Sie hören, egal ob sie leise oder laut sind. Das kann das Summen eines Ventilators, entfernter Verkehr, Vogelgezwitscher oder sogar Ihr eigener Atem sein.
- Entdecken Sie zwei Dinge, die Sie riechen können**

6 Identifizieren Sie, wenn möglich, zwei Düfte in Ihrer Umgebung. Sie könnten etwas Ähnliches wahrnehmen, wie den Geruch einer Tasse Kaffee, einer Kerze, Ihres Parfüms oder sogar der Luft um Sie herum. Falls Sie keinen spezifischen Duft wahrnehmen, stellen Sie sich einen angenehmen Duft vor, der Sie entspannt, wie frisch geschnittenes Gras oder den Duft blühender Blumen.
- Beachten Sie eine Sache, die Sie schmecken können**

7 Konzentrieren Sie sich schließlich auf Ihren Geschmackssinn. Achten Sie darauf, ob Sie einen Geschmack im Mund haben, wie den Nachgeschmack von Kaffee, Minze oder einfach den neutralen Geschmack Ihres Speichels. Wenn Sie keinen Geschmack wahrnehmen, können Sie sich ein Aroma vorstellen, das Ihnen zusagt, wie frisches Obst oder ein Stück Schokolade.



## Reflexion:

Wenn Sie die Technik abgeschlossen haben, reflektieren Sie über Ihre Empfindungen. Fühlen Sie sich präsenter und weniger von Gedanken überwältigt? Erwägen Sie die Kraft Ihrer fünf Sinne, die Ihnen helfen, ins Hier und Jetzt zurückzukehren. Diese einfache Übung kann ein effektives Mittel sein, um Stress abzubauen und das emotionale Gleichgewicht wiederherzustellen, wenn Sie sich ängstlich oder überfordert fühlen.



# Freie Schreibübung

Freies Schreiben bietet zahlreiche wertvolle Vorteile. Es ermöglicht Ihnen emotionale Erleichterung, indem es Ihnen gestattet, unterdrückte oder verworrene Gedanken und Gefühle auszudrücken und emotionale Spannungen abzubauen. Diese Praxis fördert geistige Klarheit und hilft Ihnen, zu klären, was Ihren Geist beschäftigt, was Ihnen bei der Entscheidungsfindung und Problemlösung zugutekommt. Darüber hinaus unterstützt freies Schreiben die Selbsterkenntnis, indem es Ihnen hilft, tiefer mit Ihren Gedanken und Gefühlen in Verbindung zu treten und somit Ihr Selbstbewusstsein und Ihr Verständnis zu vertiefen. Schließlich fungiert es als effektives emotionales Ventil, trägt zur Angstreduzierung bei und fördert das allgemeine geistige Wohlbefinden.

## 1 Wählen Sie einen ruhigen und behaglichen Ort aus.

Wählen Sie einen Ort, an dem Sie sich 3-5 Minuten lang ungestört konzentrieren können. Dies kann Ihr Schreibtisch, ein Tisch zu Hause oder ein anderer Ort sein, an dem Sie sich wohlfühlen.

Nehmen Sie Papier und Stift zur Hand oder öffnen Sie ein digitales Dokument. Stellen Sie sicher, dass Sie über eine Schreibmöglichkeit verfügen, sei es ein Notizbuch, ein leeres Blatt oder Ihr Computer beziehungsweise Telefon.

## 2 Setzen Sie sich ein klares Ziel

Nehmen Sie sich vor, in den kommenden Minuten ungehindert über alles zu schreiben, was Ihnen in den Sinn kommt, ohne zu urteilen oder innezuhalten. Es ist unerheblich, ob Ihre Gedanken chaotisch oder repetitiv wirken; das Ziel besteht darin, alles fließen zu lassen.

## 3 Beginnen Sie zu schreiben und hören Sie nicht auf

Beginnen Sie damit, Ihre Gedanken und Gefühle zu Papier zu bringen. Machen Sie sich keine Sorgen um Grammatik, Rechtschreibung oder Kohärenz. Schreiben Sie einfach, was Ihnen in den Sinn kommt, wie zum Beispiel: „Ich bin heute müde, ich habe so viel zu erledigen, aber ich weiß nicht, wo ich anfangen soll ...“ Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Wenn Sie ins Stocken geraten oder unsicher sind, was Sie schreiben sollen, notieren Sie einfach, was Ihnen durch den Kopf geht, selbst wenn es „Ich weiß nicht, was ich jetzt schreiben soll“ ist. Das Ziel ist es, den Fluss Ihrer Gedanken festzuhalten.

## 4 Schreiben Sie 3 bis 5 Minuten

Schreiben Sie diese Zeit fort und lassen Sie die Worte fließen. Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, länger als die empfohlene Zeit weiterzuschreiben, dann tun Sie dies. Wenn Sie hingegen lieber früher aufhören möchten, ist das ebenfalls in Ordnung. Beenden Sie mit einer Reflexion oder einem Abschluss: Wenn die Schreibzeit abgelaufen ist, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um tief durchzuatmen und Ihre Empfindungen zu reflektieren. Wenn Sie wünschen, können Sie das Geschriebene durchlesen oder es einfach speichern.



### Reflexion:

Fragen Sie sich nach Abschluss der Übung, wie Sie sich fühlen. Hat sich etwas an Ihrem emotionalen oder mentalen Zustand verändert? Reflektieren Sie über die Kraft des Schreibens, um innere Spannungen abzubauen und Klarheit zu erlangen. Indem wir unbefangen schreiben, entdecken wir häufig Antworten oder Lösungen, die in uns verborgen waren.



# Dankbarkeitstagebuch

Regelmäßiges Dankbarkeitstraining kann Ihnen dabei helfen, eine resilientere Denkweise zu entwickeln. Sie werden besser in der Lage sein, Herausforderungen und Widrigkeiten zu begegnen, indem Sie sich auf das konzentrieren, was Sie besitzen und was noch kommen wird, anstatt auf das, was Ihnen fehlt.

Das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs fördert Ihr Bewusstsein für die positiven Aspekte Ihres Lebens, die Sie sonst möglicherweise übersehen würden. Dieses erhöhte Bewusstsein trägt zu einer gesteigerten Lebenszufriedenheit bei und unterstützt Sie dabei, einen achtsameren und bewussteren Umgang mit Ihrem Alltag zu entwickeln.

Indem Sie sich auf die Dinge konzentrieren, für die Sie dankbar sind, können Sie Ihrem Leben einen tieferen Sinn verleihen. Dies kann zu einer gesteigerten allgemeinen Zufriedenheit führen und Ihnen das Gefühl vermitteln, dass Ihr Leben Bedeutung und Orientierung hat.

## Erstellen Sie Ihr Dankbarkeitstagebuch...

### 1

#### Schreiben Sie gleich am Morgen:

- Heute bin ich dankbar für ...
- Was könnte meinen Tag bereichern?
- Positive Affirmationen

### 2

#### Reflexion zum Ende des Tages:

- Positive Ereignisse, die heute stattgefunden haben:
- Was hätte ich unternehmen können, um meinen Tag zu optimieren?

### 3

#### Gemütszustand:

- Halten Sie mit einem Emoticon oder einem Wort fest: „Wie fühle ich mich im Moment?“





# Beobachtungspause

Wir laden Sie ein, sich mit Ihrer Umgebung zu verbinden. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um von Ihren gewohnten Aktivitäten Abstand zu nehmen und in die Welt um Sie herum einzutauchen. Ob Sie sich an ein Fenster setzen oder einen Spaziergang im Park unternehmen, diese Übung wird Sie dazu anregen, die Sehenswürdigkeiten, Geräusche und Empfindungen der Natur und der Umwelt bewusst wahrzunehmen und zu schätzen. Indem Sie sich auf diese Details konzentrieren, können Sie ein Gefühl von Ruhe und Achtsamkeit entwickeln und Stress abbauen. Lassen Sie uns also einige Minuten gemeinsam nutzen, um unsere Umgebung zu erkunden und zu genießen.

- 1** Gehen Sie zum Fenster oder in den Park, und nehmen Sie ein Blatt Papier sowie einen Stift mit.
- 2** Beobachten Sie die Landschaft. Notieren Sie alle schönen Details, die Ihnen ins Auge fallen.
- 3** Bewahren Sie das Dokument auf. Teilen Sie Ihre Beobachtungen mit jemandem (Ihrem Teammitglied, Ihrer Familie, Ihren Freunden).





# Trennen Sie die Verbindung

Die Konzentration auf den gegenwärtigen Moment hilft, den Geist von Stress und Anspannung zu befreien, was Entspannung und ein Gefühl der Ruhe fördert. Für Pflegekräfte ist diese Praxis von entscheidender Bedeutung, da sie einen Moment der Selbstfürsorge und geistigen Klarheit bietet, Burnout vorbeugt und die Anforderungen der Pflege mit Gelassenheit und Konzentration besser bewältigt.



## Den Raum herrichten

- **Aktion:** Wählen Sie einen ruhigen Ort, an dem Sie die nächsten 10 Minuten ungestört bleiben können. Dies könnte ein Raum in Ihrem Zuhause, eine Ecke in Ihrem Büro oder sogar im Freien sein. Achten Sie darauf, dass der Ort frei von Ablenkungen wie Telefonen, Computern oder störenden Geräuschen ist. Wenn Sie möchten, können Sie das Licht dimmen oder eine Kerze anzünden, doch das Wichtigste ist, dass Sie sich wohlfühlen.
- **Schlüsselfrage:** Wo kann ich für 10 Minuten ruhig und ungestört sein?

## Geistige und körperliche Abgrenzung

- **Aktion:** Nehmen Sie eine bequeme Position ein, indem Sie sich setzen oder hinlegen. Schließen Sie die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung. Atmen Sie tief durch die Nase ein, halten Sie den Atem einige Sekunden an und atmen Sie langsam durch den Mund aus. Spüren Sie, wie sich Ihr Körper mit jedem Ausatmen entspannt. Wenn Sie feststellen, dass Ihre Gedanken abschweifen, nehmen Sie diese Gedanken wahr, ohne sie zu bewerten, und lenken Sie Ihre Konzentration erneut auf Ihre Atmung.
- **Schlüsselfrage:** Fokussiere ich mich vollständig auf meine Atmung und das Empfinden, im gegenwärtigen Moment zu sein?

## Genießen Sie den gegenwärtigen Moment

- **Aktion:** Konzentrieren Sie sich in den nächsten 10 Minuten weiterhin auf Ihre Atmung und lassen Sie Ihren Geist im gegenwärtigen Moment zur Ruhe kommen. Versuchen Sie nicht, Gedanken oder Emotionen zu erzwingen, sondern nehmen Sie einfach Ihren Körper wahr, die Geräusche um Sie herum und wie Sie sich in diesem Moment fühlen. Diese Zeit ist ausschließlich dem Hier und Jetzt gewidmet, ohne Eile oder Erwartungen.
- **Schlüsselfrage:** Wie empfinde ich in diesem Moment, wenn ich vollkommen losgelöst und auf die Gegenwart fokussiert bin?

## Abschließende Reflexion

Öffnen Sie nach 10 Minuten langsam Ihre Augen und nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich wieder mit Ihrer Umgebung zu verbinden. Achten Sie auf Veränderungen in Ihrem geistigen oder körperlichen Zustand. Reflektieren Sie, wie sich diese kurze Trennung auf Sie ausgewirkt hat, und überlegen Sie, wie Sie ähnliche Momente in Ihren Alltag integrieren können, um Stress abzubauen und Ihr Wohlbefinden zu fördern.





# Achtsames Gehen

Dieser achtsame Spaziergang trägt dazu bei, Stress abzubauen, die Konzentration zu steigern, die Entspannung zu fördern und ermöglicht es Ihnen, präsenter im Hier und Jetzt zu sein. Zudem bietet er Ihnen eine kurze Auszeit von den Sorgen des Alltags und unterstützt Sie dabei, neue Energie zu schöpfen.



## Schritt 1

### Wählen Sie einen geeigneten Raum aus

Wenn Sie am Arbeitsplatz sind, suchen Sie sich einen Flur oder einen leeren Raum oder gehen Sie, wenn möglich, nach draußen. Wenn Sie zu Hause sind, bewegen Sie sich in einem Zimmer, Flur oder Garten.



## Schritt 2

### Gehen Sie in einem gemächlichen Tempo und atmen Sie achtsam

Beginnen Sie mit langsamen Schritten: Setzen Sie kleine Schritte und konzentrieren Sie sich auf die Bewegung Ihrer Füße: Ferse, Sohle, Zehen.

Atmen Sie achtsam: Atmen Sie durch die Nase ein, während Sie einen Fuß heben, und atmen Sie aus, während Sie ihn absenken. Achten Sie darauf, einen tiefen und gleichmäßigen Atemfluss aufrechtzuerhalten.



## Schritt 3

### Beobachten Sie Ihre Umgebung und bleiben Sie aufmerksam

Beobachten Sie Ihre Umgebung: Nehmen Sie die Farben, Texturen, Geräusche und Düfte ohne Urteil wahr; beobachten Sie einfach.

Spüren Sie Ihren Körper:

Achten Sie darauf, wie sich Ihre Beine und Arme bewegen, und lösen Sie mögliche Verspannungen.

Bleiben Sie achtsam: Wenn Ihre Gedanken abschweifen, richten Sie Ihre

Aufmerksamkeit erneut auf das Empfinden des Gehens und Atmens.

## Reflexion:

Reflektieren Sie am Ende des Spaziergangs über Ihre Empfindungen, nachdem Sie einige Minuten dem achtsamen Gehen gewidmet haben. Achten Sie darauf, wie Ihr Geist klarer und Ihr Körper entspannter wird. Überlegen Sie, wie diese einfache Übung Ihre Einstellung verändern und Ihnen helfen kann, Ihre bevorstehenden Aufgaben mit mehr Gelassenheit und Klarheit anzugehen.



# Hören Sie beruhigende Musik

Das Hören entspannender Musik bietet zahlreiche Vorteile. Es mindert Stress, indem es den Geist beruhigt und den Cortisolspiegel, das Stresshormon, senkt. Zudem verbessert es die Konzentration, sodass es nach einer musikalischen Pause leichter fällt, sich auf Aufgaben zu fokussieren. Darüber hinaus fördert entspannende Musik sowohl die körperliche als auch die geistige Entspannung, indem sie Spannungen abbaut und Ängste verringert. Schließlich hebt sie die Stimmung und unterstützt Sie dabei, den restlichen Tag mit einer positiveren Einstellung anzugehen.

## Schritt 1

### **Wählen Sie ein beruhigendes Lied oder Musikstück aus**

Setzen Sie sich an einen komfortablen Ort. Wählen Sie einen Platz, an dem Sie 3-5 Minuten entspannen können. Wenn Sie sich am Arbeitsplatz befinden, könnte dies Ihr Schreibtisch, ein Pausenraum oder eine ruhige Ecke sein. Bei Ihnen zu Hause suchen Sie sich einen gemütlichen Stuhl oder Ihr Bett. Setzen Sie Kopfhörer auf (wenn möglich): Mit Kopfhörern können Sie sich besser auf die Musik konzentrieren und Außengeräusche ausblenden. Wählen Sie eine sanfte Melodie, instrumental oder mit Text, die Ihnen hilft, abzuschalten. Dies kann klassische Musik, Naturgeräusche oder jedes andere Genre sein, das Sie beruhigt. Achten Sie am Arbeitsplatz auf Diskretion oder verwenden Sie Kopfhörer. Wenn Sie unseren Rat befolgen möchten, können Sie Musik mit 432 Hertz wählen: In zahlreichen psychobiologischen Studien wurde nachgewiesen, dass Musik mit dieser Frequenz tiefe Entspannung und Zellregeneration fördert. [https://www.youtube.com/watch?v=vQUeDsm\\_e9s](https://www.youtube.com/watch?v=vQUeDsm_e9s)

## Schritt 2

### **Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief ein**

Atmen Sie tief ein, wenn die Musik beginnt. Atmen Sie 4 Sekunden lang durch die Nase ein, halten Sie den Atem 4 Sekunden lang an und atmen Sie 6 Sekunden lang langsam aus. Wiederholen Sie dieses Muster, während Sie der Musik zuhören.

## Schritt 3

### **Konzentrieren Sie sich vollständig auf die Musik**

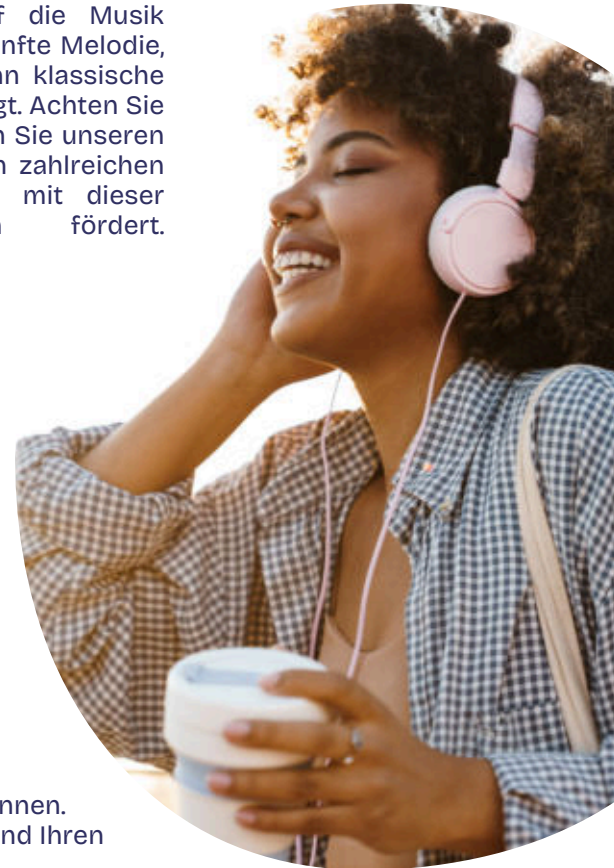
Hören Sie aufmerksam auf die unterschiedlichen Instrumente, Noten, Rhythmen und Veränderungen in Ton oder Lautstärke. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit behutsam erneut auf die Klänge.

## Schritt 4

### **Lassen Sie sich von der Musik einhüllen**

Lassen Sie die Musik Ihre Emotionen lenken und Ihren Körper entspannen. Erleben Sie, wie die Klänge dazu beitragen, Spannungen abzubauen und Ihren Geist zu beruhigen.

Beenden Sie allmählich: Wenn die Musik zu Ende geht, gönnen Sie sich noch ein paar Sekunden Ruhe, bevor Sie zu Ihren Aktivitäten zurückkehren. Achten Sie darauf, wie Sie sich nach dieser kurzen Pause sowohl körperlich als auch geistig fühlen.



## Reflexion:

Reflektieren Sie über Ihre Empfindungen nach dieser kurzen Zeit des Musikhörens. Haben Sie Veränderungen in Ihrem geistigen oder emotionalen Zustand festgestellt? Überlegen Sie, wie diese einfache, nur wenige Minuten dauernde Pause Ihr Wohlbefinden erheblich steigern und Ihnen ermöglichen kann, Herausforderungen mit größerer Gelassenheit und Klarheit zu begegnen.



# Tanzen Sie Ihren Stress weg

Suchen Sie sich einen bequemen Platz und stellen Sie Ihre Lieblingsmusik laut auf. Lassen Sie Ihren Körper während der Musik frei tanzen, ohne zu viel darüber nachzudenken oder sich um Ihr Aussehen zu sorgen. Konzentrieren Sie sich auf den Rhythmus und lösen Sie jegliche Anspannung, indem Sie Ihre Arme, Beine und Schultern schütteln. Bleiben Sie in Bewegung, lassen Sie die Energie durch Ihren Körper fließen und stellen Sie sich vor, dass Sie mit jeder Bewegung Stress abbauen. Das Ziel ist, den Moment zu genießen und sich durch Tanzen auszudrücken, sodass die körperliche Aktivität Ihre Stimmung hebt und Stress reduziert. Dieser schnelle Bewegungsschub wird Ihnen ein energiegeladeneres, entspannteres und erfrischteres Gefühl verleihen.



**Tipp:** Diese Übung lässt sich auch hervorragend mit Freund:innen oder Teamkolleg:innen durchführen! Spielen Sie fröhliche Musik und tanzen Sie gemeinsam, sodass jeder sich frei entfalten kann. Gruppentanz fördert nicht nur den Stressabbau, sondern stärkt auch die Gemeinschaft, hebt die Stimmung und verleiht dem Erlebnis eine zusätzliche Dimension von Freude und Lachen. Es ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, Beziehungen zu vertiefen und gleichzeitig Spannungen abzubauen!



# Digital Disconnect

Das Abschalten digitaler Geräte bietet wesentliche Vorteile, darunter die Reduzierung geistiger Ermüdung, die Steigerung der Konzentration und die Förderung einer effektiveren Entspannung. Eine Bildschirmpause ermöglicht es Ihrem Geist, neue Energie zu schöpfen, die Konzentration zu erhöhen und eine tiefere, erholsamere Entspannung zu unterstützen.

- Schalten Sie Ihr Telefon, Ihren Computer oder andere elektronische Geräte für 5 bis 10 Minuten aus.
- Nutzen Sie diese Zeit, um Aktivitäten nachzugehen, die Ihnen Freude bereiten, wie beispielsweise Lesen, Meditieren oder einfach Entspannen.



## Reflexion:

Überlegen Sie, wie Sie Ihren Geist revitalisieren können, indem Sie sich für einige Minuten von der Technologie distanzieren.



# Selbstumarmung

Eine Selbstumarmung bietet zahlreiche Vorteile für das emotionale und geistige Wohlbefinden. Sie gewährt emotionale Unterstützung, indem sie Gefühle von Sicherheit, Geborgenheit und Selbstmitgefühl fördert und dazu beiträgt, Einsamkeit und Angst zu verringern. Zudem unterstützt sie den Stressabbau, da beim Umarmen Oxytocin freigesetzt wird, ein Hormon, das Stress reduziert und Entspannung fördert. Diese Praxis stärkt die Selbstliebe, indem sie positives Selbstgespräch und emotionales Wohlbefinden intensiviert. Darüber hinaus fördert sie Achtsamkeit, indem sie dazu anregt, im Moment präsent zu sein und sich ohne Ablenkung auf den Atem und die eigenen Gefühle zu konzentrieren.



## Schritt 1: Nehmen Sie eine angenehme Position ein

Stehen oder sitzen Sie an einem ruhigen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen. Nehmen Sie sich einen Moment der Entspannung und atmen Sie mehrmals tief ein, um sich zu zentrieren.

## Schritt 2: Umarmen Sie sich selbst

Legen Sie Ihre Arme um Ihren Körper und kreuzen Sie sie an den Schultern. Sie können entweder Ihre Schultern umarmen oder Ihre Hände auf Ihre Oberarme legen. Lassen Sie Ihren Körper durch Ihre eigene Umarmung gestützt und umhüllt fühlen.

## Schritt 3: Sanft drücken

Üben Sie mit Ihren Armen sanften Druck aus, als ob Sie einen geliebten Menschen umarmen. Fühlen Sie die Wärme und Geborgenheit Ihrer Umarmung und lassen Sie sich von ihr umhüllen.

## Schritt 4: Tief durchatmen

Schließen Sie die Augen und atmen Sie langsam und tief ein. Atmen Sie durch die Nase ein, sodass sich Ihr Brustkorb hebt, und atmen Sie langsam durch den Mund aus. Stellen Sie sich vor, wie mit jedem Atemzug die Liebe und das Mitgefühl, das Sie für sich selbst empfinden, intensiver werden.

## Schritt 5: Gefühle zum Vorschein bringen

Seien Sie offen für alle Gefühle und Gedanken, die während des Selbsthaltens auftreten können. Nehmen Sie diese wahr, ohne zu urteilen. Lassen Sie diesen Moment des Selbstmitgefühls auf sich wirken.

## Schritt 6: Verweilen Sie in der Umarmung

Verweilen Sie 1-5 Minuten in der Selbstumarmung und genießen Sie das Gefühl von Sicherheit und Wärme. Wenn Sie wünschen, können Sie sich sanft von einer Seite zur anderen wiegen, um das Gefühl der Geborgenheit zu intensivieren.

## Reflexion:

Nehmen Sie sich nach dem Lösen der Umarmung einen Moment Zeit, um zu reflektieren, wie Sie sich fühlen. Fühlen Sie sich entspannter, geerdeter oder mit sich selbst verbundener? Denken Sie über die Bedeutung des Selbstmitgefühls nach und darüber, wie dieser einfache Akt der Freundlichkeit sich selbst gegenüber eine bereichernde Praxis in Ihrem Alltag sein kann.