

Hier sind Sie: Deine 3 weiteren Alltags- Kraft & Ruhe Quickies!

Ein Wort vorab. Manchmal braucht es etwas **ÜBUNG** und ein **Erinner-mich**, um auch in den jeweiligen Situationen dran zu denken, huch da gibt's doch was. Daher empfehle ich dir kleine Erinner-mich an deine Alltagsplätze zu positionieren. Das könnte sein: Ein Stein, ein Smiley-Aufkleber, ein Post-it oder was dir da sonst noch alles so einfällt.

Wie das so ist, je öfter du die Quickies anwendest, umso mehr werden sie dir zur selbstverständlichen Gewohnheit, integrieren sich und sind dir ein wunderbarer Beitrag für mehr Ruhe & Kraft.



1 *Der Atem*

Ein Werkzeug, das du immer dabei hast und wenn du es dir zu Nutze machst, sehr wirkungsvoll und kraftvoll ist. Es hilft dir sofort einen Gang runter zu schalten.

Nimm ein paar kräftige Atemzüge und zwar ganz bewusst. Ein-Atmen... kurz halten... Aus-Atmen. Das Ausatmen kräftig und etwas länger als das Einatmen. 3-4 solcher Atemzüge und du spürst, wie du sofort wieder ruhiger und gelassener bist. Dies kannst du überall praktizieren, am Schreibtisch, in der Küche, im Bus... Wenn du ein Plätzchen hast, wo du ungestört bist, gerne auch auf der Toilette, im Büro oder allein zu Hause, dann kannst du ruhig das Ausatmen tönen... Ahhhhhh... dies verstärkt den Prozess des Ankommens und Loslassens noch einmal.



**Der Spruch zum Atem-Quickie:
Atem du bist immer da, sagst zum Leben immer Ja.
Hilfst mir ganz bei mir zu sein.**

2 *Die kleine Vitaldusche*

Dieses kleine, aber sehr wohltuende Tool unterstützt dich, wenn du merkst du fällst in ein Zwischen-Energie-Loch und brauchst frische Vitalität.

Reibe die Handflächen aneinander bis du Wärme spürst und dann lege sie auf deine Augen, oder deine Wangen, Stirn, Nacken. Spür rein wo es dir jetzt gut tut, die mit Energie aufgeladenen Hände, am Körper aufzulegen. Atme ganz bewusst und ruhig und spüre die Wärme deiner Hände. Du kannst dieses kleine Zwischenritual gerne mehrmals wiederholen und mit mehreren Körperstellen. Wenn du dies bewusst ausführst und in deinen Alltag integrierst, wirst du bald nicht mehr auf diese kleine Vitaldusche verzichten mögen.

3 *Break out vom Kopfkino*

Dieses Short Tool fürs Kopfkino hilft dir vor allem, wenn du dich gerade überforderst fühlst, zu viel auf einmal abläuft und du irgendwie grad nicht klar denken kannst.

Leg kurz alles bei Seite, an was du gerade dran bist, schließe die Augen und spüre: deine rechte Hand... die Finger, Handinnenfläche, nur rechte Hand, so dass du diese ganz wahrnimmst. Dann gehst du mit deiner ganzen Aufmerksamkeit in den linken Fuß und spürst dort: deine Zehen, Fußsohle und wie dies sich gerade anfühlt. Jetzt geht's weiter zur linken Hand, dann zum rechten Fuß und zum Schluss spüre deinen Bauch und verweile kurz dort. Dann nimm 3 tiefe Atemzüge und öffne wieder die Augen. Voila... und der Kopf ist gleich wieder viel entspannter und ruhiger. Je nach Aktivitätsgrad deiner Kopf-Gedanken kann es ein bisschen Übung erfordern.

**Natürlich kannst du diese kleinen Alltags-Helferleins nicht nur zwischendurch anwenden.
Nimm dir einfach etwas mehr Zeit dafür und dehne die Übungen aus.
Jetzt wünsche ich dir ganz viel Spaß beim Alltags-Quickie Entspannen.**