

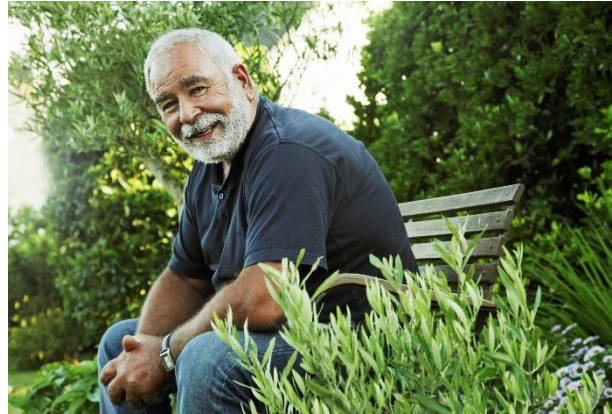


# Kurzurlaub in der Mittagspause

Nur noch ein paar Tage durchhalten und dann am Wochenende mal so richtig ausspannen? Oder gar bis zum nächsten Urlaub warten? Für Ihren Körper gilt das Gleiche wie für Partnerschaften:

Was zählt, ist nicht das Diamantarmband zum Geburtstag sondern ein bis zwei kleine Aufmerksamkeiten jeden Tag.

Ihr Körper wird es Ihnen z. B. danken, wenn er 5-10 Minuten zwischendurch einfach mal mit allen Sinnen genießen darf. Und so geht's:



## Tipps für Ihren Stress-Release

- Suchen Sie sich einen Platz aus, an dem Sie nicht übermäßig abgelenkt sind und nehmen Sie auf einer Sitzgelegenheit Platz. Auch eine Parkbank oder ein Platz im Garten eignen sich sehr gut, um die Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen.
- Machen Sie sich nun bewusst, welchen Zustand Sie statt Ihres Anspannungsgefühls erreichen möchten, und formulieren Sie Ihr Ziel positiv. Zum Beispiel: „Ich fühle mich ruhig und entspannt“.
- Nun schauen Sie sich um und nennen Sie 5 Dinge, die Sie sehen können.
- Nehmen Sie nun 5 Geräusche aus Ihrer Umgebung wahr.
- Achten Sie auf Ihre Körperempfindungen und beobachten Sie 5 Dinge, die Sie am Körper spüren, zum Beispiel die Sitzfläche am Gesäß.
- Nennen Sie nun laut den Zustand, den Sie mit der Übung erreichen möchten: „Ich fühle mich ruhig und entspannt“.
- Wiederholen Sie alle vorherigen Schritte, und zählen Sie jeweils vier, dann drei und später zwei Dinge auf, die Sie sehen, hören und spüren.
- Beobachten Sie dabei Ihre Umgebung genau, und versuchen Sie, Neues wahrzunehmen. Wenn Sie möchten, können Sie im letzten Durchgang auch den Geruchs- und Geschmacks-Sinn mit einbeziehen, Sie müssen aber nicht.
- Wiederholen Sie am Ende jeden Durchgangs wieder Ihren Zielzustand laut.

### TIPP

Versuchen Sie, Ihre Empfindungen nicht zu bewerten. Gehen Sie vor wie ein Forscher, der seine Umgebung untersucht. Gefühle und Gedanken erhalten erst durch die eigene Bewertung eine positive oder negative „Färbung“. Wenn Sie üben, zu beobachten statt zu bewerten, können Sie sich besser entspannen.