## Körper- und Wahrnehmungsübungen zur Unterstützung psychischer Gesundheit

(Quelle 1. bis 4. Übung "Kopf hoch – Das kleine Überlebensbuch" von C. Cross-Müller)

- <u>Kopf hoch, Brust raus</u> durch eine Streckung des Körpers wird die Atmung verbessert und damit auch die Sauerstoffversorgung des Gehirns, außerdem signalisiert es Selbstbewusstsein
- <u>Schlürfatmen</u> Einatmen als würde man Luft durch einen Strohhalm ansaugen; dies erleichtert die Bauchatmung und führt damit zur Entspannung des Körpers
- Arme schwingen dies signalisiert der Psyche Lockerheit und Gelassenheit
- Breitbeinig hinstellen und mit den Füssen stampfen signalisiert Mut und Standfestigkeit
- Abklopfen stellen Sie sich breitbeinig hin und klopfen Sie mit Ihren Handflächen den ganzen Körper ab; beginnend mit den Beinen, hinunter bis zu den Zehen und wieder hinauf bis zum Gesäß, links und rechts je 2-3 Mal, innen und außen, danach das Gesäß kräftig abklopfen, dann die Arme von den Schultern bis zu den Fingerspitzen, ebenfalls außen und innen je 2-3 Mal, auf Bauch und Brustkorb mehrmals abwechselnd mit beiden Händen trommeln und zuletzt mit den Fingerspitzen vom Nacken zum Hinterkopf, auf Schläfen, Scheitel, Stirn und Gesicht vorsichtig trommeln; diese Übung kann man auch zu zweit machen und sich gegenseitig abklopfen, dabei kann der Partner dann auch den Rücken vorsichtig abklopfen
- <u>Fiakerpferd-Übung</u> breitbeinig hinstellen und mehrmals leicht in den Knien wippen, dabei die Arme leicht mitschlenkern lassen, den Kopf locker hängen lassen, nach einiger Zeit durch den Mund prusten wie ein Pferd; das Ganze einige Male wiederholen
- <u>Fingerpuls</u> Fingerkuppen der linken Hand auf die Fingerkuppen der rechten Hand legen. Die Augen schließen und den Druck der Fingerkuppen so lange verändern, bis Sie Ihren Puls fühlen. Halten Sie dies Position für 3-5Minuten und spüren Sie wie sich der Puls verlangsamt.
- 5-4-3-2-1-Übung setzen oder legen Sie sich ruhig hin und konzentrieren Sie sich auf Ihre Sinne; achten Sie zunächst auf 5 Dinge, die Sie gerade sehen, danach 5 Geräusche, Töne, etc., die Sie hören und schließlich 5 Qualitäten, die Sie gerade auf Ihrer Haut wahrnehmen dann wiederholen Sie das Ganze mit jeweils 4 Dingen, dann 3, 2, und schließlich nur noch 1 Sache; lassen Sie sich Zeit für die Wahrnehmungen und versuchen Sie, sich diese so intensiv wie möglich bewußt zu machen