

Anregungen zur Stärkung der Resilienz Regina Reiter

Vernetzt!2023 – So ein Mist!, 1. März 2023

SICH DEN KOPF FREISCHREIBEN

10 Minuten lang alle Gedanken zu Papier bringen ohne den Stift abzusetzen. Lesen Sie sich das Geschriebene nicht durch und bringen Sie ruhig auch so lange „mir fällt nichts ein“ zu Papier, bis wieder ein Gedanke kommt. Erst nach dem STOPP durchlesen.

Weiterführende Möglichkeiten: Interessantes einringeln und dazu eine sog. Materialsammlung erstellen („Clustern“) und sich ins Thema vertiefen. Als Fortsetzung könnten Sie in das Verfassen kleiner Texte übergehen

ODER

die Warmschreibübung genussvoll zusammenknüllen oder zerreißen und wegwerfen, kann sehr befreiend sein.

Varianten: 15 oder 20 Minuten schreiben, zum Start einen Begriff oder Satzanfang wählen, z.B. „Heute bin ich...“

WAS BRINGTS? Wer die Dinge am Papier konserviert, muss nicht mehr darüber nachdenken.

SICH FREI ATMEN

„**4-6 Atmung**“: durch die Nase in den Bauch atmen, beim Einatmen zählen 1,2,3,4, Ausatmen durch die Nase 1,2,3,4,5,6 (also länger ausatmen als einatmen). Unterstützend kann die Hand dabei auf den Bauch gelegt werden. Diese Übung wirkt schon nach ca. 25 Atemzügen beruhigend.

„**Palmieren**“: Bedecken Sie die Augen mit den Händen, um zur Ruhe zu kommen. Für diese Übung können Sie entweder die Augen schließen oder unter den Händen geöffnet halten („nach innen sehen“).

Atemübung: Suchen Sie sich einen bequemen Platz und schließen Sie die Augen, lassen Sie Ihre Arme zur Seite gleiten oder legen Sie sie auf den Oberschenkeln ab. Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit eine Zeit lang auf Ihren Atem, der ruhig und gleichmäßig ein- und ausströmt, während Ihr Körper ganz unmerklich den Bewegungen des Atems folgt (1 – 3 Minuten). Bei jedem Ausatmen können Sie etwas von der Anstrengung der Gedanken und Anspannung des Körpers loslassen, ein klein wenig mehr und mehr entspannen (ca. 5 Minuten). Danach öffnen Sie wieder die Augen, kreisen die Schultern, strecken sich und kommen wieder im Hier und Jetzt an.

WAS BRINGTS? Wer über eine gute Körperwahrnehmung verfügt, darf auf sein Bauchgefühl vertrauen.

Regina Reiter | www.zeitreif.at | rr.zeitreif@gmail.com

DIE WAHRNEHMUNG FÖRDERN

Durchbrechen Sie Ihre Routine, indem Sie z.B. zu einer anderen Tageszeit in die Natur gehen und Sie werden die Dinge im wahrsten Sinne des Wortes in einem neuen Licht betrachten. Nehmen sie bewusst den geänderten Lichteinfall, eine andere Geräuschkulisse, veränderte Temperatur und neue Düfte wahr. Wählen Sie einen Gegenstand, der Sie auf Ihren Wegen begleiten soll und erkunden Sie ihn in den Händen auf Unebenheiten, Größe und Gewicht. Sie können dafür gerne die Augen schließen und werden schon nach kurzer Zeit bemerken, wie sich Ihre Wahrnehmung schärft. Danach setzen Sie Ihren Weg mit diesem Gegenstand in der Hand fort. Am Ende Ihres Ausflugs entlassen Sie ihn wieder in die Natur oder nehmen ihn als Souvenir mit nach Hause.

WAS BRINGTS? Wer die Sinne anregt, fördert die Gelassenheit.

Die persönliche Checkliste für Draußen

- ✓ Mehrere (Lieblings-)stifte
- ✓ ausreichend Papier
- ✓ Klemmbrett oder Mappe als Unterlage
- ✓ event. Filzstifte, bunte Stifte
- ✓ leeres Kuvert oder Säckchen für kleine Fundstücke
- ✓ Sitzmatte oder Picknickdecke
- ✓ Getränk, Jause, Sonnenschutz
- ✓ Wetterfeste Kleidung, passendes Schuhwerk

Viel Erfolg beim Ausprobieren, Fortsetzen und Dranbleiben!

Die ausgewählten Übungen stammen aus den Bereichen:
 Kreatives Schreiben
 Atem- und Sprechtechnik
 Achtsamkeitstraining.

Literaturtipp:



**Keine Zeit für Burnout –
 acht Anregungen zum Perspektivenwechsel mithilfe
 von Wald und Natur**

Regina Reiter

Verlag Literareon, Herbert Utz, München, ISBN 978-3-8316-1981-8

Regina Reiter | www.zeitreif.at | rr.zeitreif@gmail.com