In 5 Minuten in die eigene Mitte kommen

Der Lotos wurzelt im Schlamm

und schwimmt strahlend rein auf dem Wasser

SHANTIDEVA

„Da ich als Neurologin weiß, dass sich allein durch bestimmte Worte bereits ein inneres Bild und damit eine Einstellung, eine Emotion und ein biochemischer Prozess entwickeln, habe ich Vorbehalte gegen den Begriff der Widerstandsfähigkeit als Bezeichnung bei Resilienz. Den „Widerstand" ist durchaus auch mit unangenehmen Vorstellungen wie Anstrengung, Ärger, Stress und somit negativen Gefühlen verbunden. Ich bevorzuge daher den schönen bildhaften Begriff des Lotuseffektes – eines Abperleffektes – für Resilienz." Claudia Cross-Müller, 2015

Der Lotus-Abperleffekt

Der Lotuseffekt als Bild für Resilienz kommt dem ursprünglichen lateinischen Begriff *resiliare* („abprallen", „zurückspringen") sehr nahe. Sie kennen wahrscheinlich diesen Effekt: Speziell bei Lotospflanzen wurde beobachtet, dass das Wasser von den Blättern in Tropfenform abperlt, dabei werden auch alle Schmutzpartikel von der Oberfläche aufgenommen und abtransportiert. Dieser bei unterschiedlichen Pflanzen und Insekten beobachtete Vorgang wird inzwischen in vielen technischen Bereichen genutzt. Der Lotuseffekt dient grundsätzlich dem Schutz einer Pflanze oder eines Lebewesens vor Krankheitserregern. Ein weiterer wichtiger Effekt ist, dass durch die verhinderte Verschmutzung die Lichteinwirkung auf die Pflanze verbessert wird.

Ihre Resilienz als Abperleffekt

Entwickeln Sie ein inneres Bild dazu:

- Ihre Resilienz sorgt dafür, dass schlechte Gefühle und auch Krankheiten von Ihnen abperlen.
- Ungute und belastende Erlebnisse, die nicht zu vermeiden sind, können Ihnen nicht zu nahe kommen.
- Durch den Abperleffekt bleiben Sie offen und empfänglich für gute Einflüsse, die ihr inneres Wachstum und ihre Gesundheit fördern.

Body2Brain – Übung zur Verstärkung des Lotus-Abperleffekts

✓ Schütteln Sie abwechselnd Ihres Ihre Hände, mal die rechte Hand,

mal die linke, so als wollten Sie Wasser von ihnen abschütteln.

- ✓ Schütteln Sie auch Ihre Beine und Füße ein wenig aus, abwechselnd rechts und links, wieder so, als wollten Sie Wasser oder Staubpartikel loswerden.
- ✓ Machen Sie dann kleine lockere Schüttel- und Kreisbewegungen mit Ihren Schultern, ebenfalls abwechselnd rechts oder links, so als wollten Sie kleine Rucksäckchen oder Lasten von Ihren Schultern abwerfen. Let it roll off your shoulders (Lass es abperlen)

Body2Brain- Kopf hoch*

- ✓ Senken Sie Ihren Kopf – möglichst tief, Kinn auf die Brust
- ✓ Lassen Sie den Kopf mindestens 30 Sekunden lang hängen.
- ✓ Ziehen Sie dabei auch noch Ihre Mundwinkel nach unten und Ihre Augenbrauen zusammen
- ✓ und nun sagen Sie ganz laut: „Ich bin ja so glücklich“
- ✓ Nun halten Sie den Kopf in einer normalen, neutralen Position und erinnern Sie sich an eine kleine Begebenheit, die Sie traurig gestimmt hat. Vielleicht bemerken Sie dabei auch, das traurige Erinnerungen sofort Ihre Stimmung, wenn auch nur minimal, verändern.
- ✓ Atmen Sie nun tief und langsam ein und heben Sie dabei Ihren Kopf hoch. Auch das Kinn etwas hochnehmen, als ob ein kleines imaginäres Auge direkt unter dem Kinn auch etwas sehen möchte.
- ✓ Atmen Sie nochmals tief ein. Richten Sie sich dabei insgesamt etwas auf, besonders im Bereich der Brustwirbelsäule.

Übrigens: durch die verstärkte Handy-, Tablettnutzung ist eine „Kopf-hinunter-Gesellschaft“ entstanden (Quelle IMAS: marktmeinungmensch, 2016)

Beobachten Sie, ob und wie Sie durch das **„Kopf hoch“** Ihre Erinnerung und Stimmung aktiv verändern. Nach: Dr. med. Claudia Croos-Müller (2015), Kraft, Köselverlag. München

Rucksackübung

Über die rechte Schulter den imaginären Rucksack nach hinten schmeißen und dabei sprechen: weg

Dann über die linke Schulter den imagaginären Rucksack nach hinten schmeißen und sprechen: weg!

3x wiederholen. Danach einen Schritt nach vorne schreiten und die Veränderung wahrnehmen.

Kutschbockübung

Die Ellenbogen auf die Knie stützen, die Schwere über die Knie in den Boden abgeben.

Kopf hängen lassen, Mund öffnen (Doppelkinn erwünscht), Kinn öffnet sich, Spannung löst sich.

Ruhe und Entspannung denken. 1-2 Minuten.

Langsam aufrichten-

- ✓ Richten Sie sich auf, heben Sie Ihren Kopf.
- ✓ Stellen Sie sich nun Ihnen gegenüber Ihr vollkommen freundliches, gelassenes, höchst resilientes ICH vor.
- ✓ Lächeln Sie ihm zu.
- ✓ Winken Sie ihm zu – erst mit rechter Hand, dann mit linker Hand
- ✓ und nun zwinkern Sie ihm freundlich zu

Diese Übung erzeugt im emotionalen Zentrum des Gehirns gute Gefühle und werden durch die Körperaktivitäten zu „Freude“ verarbeitet. Vor allem vor und nach Emotionen wie Ekel, Angst, Furcht, Traurigkeit, Trauer, Scham, Neid, Schuld, Enttäuschung und Verachtung einsetzbar.

*diese Übungen wurden für dieses Seminar umbenannt

Glück

Jeder ist seines Glückes Schmied

Sprichwort

Body2Brain – Glückshormone produzieren

Wenn Sie etwas für Ihre psychomentale Gesundheit, Ihre Resilienz und Lebenskraft tun wollen, müssen Sie für gute Gefühle sorgen.

- ✓ Tätscheln Sie sanft Ihre Wangen
- ✓ Streichen Sie dann sanft über Ihre Handrücken
- ✓ Stehen Sie auf, strecken Sie die Arme weit aus und drehen Sie sich einmal nach rechts und nach links im Kreis
- ✓ essen Sie ein paar Cashewnüsse (enthalten L-Tryptophan, die Substanz, die die Serotoninproduktion möglich macht)
- ✓ weiters noch ergänzbar durch:
- ✓ summen oder singen oder denken Sie Ihr Lieblingslied
- ✓ genießen Sie schöne Klänge und Farben

diese Übung hat bei Streit deeskalierende Wirkung und produziert Oxytocin

Glückstraining

- ✓ Ersetzen Sie Drogen, Nikotin, Alkohol, Schlaf- und Beruhigungsmittel durch
- ✓ Autogenes Training, Yoga oder Meditation
- ✓ singen, musizieren Sie, praktizieren Sie ein Hobby, gehen Sie in die Natur hinaus, gehen Sie sinnlichen und körperlichen Tätigkeiten nach
- ✓ machen Sei Body2Brain Übungen zur psychischen Vorsorge und als Glückstraining

Kraft

Kraft macht keinen Lärm.

Sie ist einfach da und wirkt.

Albert Schweitzer

- ✓ **Kraftquelle Schlaf:** Guter Schlaf, Resilienz und Lebenskraft gehören zusammen. Sie hängen unmittelbar voneinander ab.
- ✓ **Kraftquelle Singen**: Gesang vermindert dunkle Sorgen
- ✓ **Kraftquelle Lachen und Heiterkeit**: Lachen ist die beste Medizin

Übrigens: Sie hatten schon immer Kraft

Gehen Sie nach Lebensabschnitten vor, die Sie einen nach dem anderen auf Ihre damaligen Fähigkeiten hin untersuchen. Es könnte sein, dass sich eine Fähigkeit wie ein roter Faden durch Ihr ganzes Leben zieht. Oder vielleicht hatten Sie eine Zeit lang eine bestimmte Stärke, die Sie plötzlich in einem anderen Lebensalter dann nicht mehr lebten. Andere traten möglicherweise überhaupt erst ab einem bestimmten Lebensabschnitt auf. Wahrscheinlich wird sich Ihr Gehirn im Zusammenhang mit dieser Stärken-Liste an alle möglichen schönen Begebenheiten erinnern. Tauchen Sie ein in Ihre biografische Schatzkiste. Fragen Sie, wenn Ihnen nichts einfällt einfach Ihre Verwandten. Nehmen Sie sich Zeit für diese Bestandsaufnahme Ihrer Fähigkeiten – es lohnt sich wirklich. Dadurch werden Sie sich bereits bestehender Grundlagen Ihrer Resilienz bewusst.

Body2Brain – Abperleffekt gegen Kränkungen

- ✓ Wiegen Sie sich – im Stehen oder Sitzen – hin und her, von rechts nach links und von links nach rechts (Trost- und Beruhigungsbewegung)
- ✓ Strecken Sie sich vor dem Spiegel Ihre beiden Daumen hoch und schauen Sie sich dabei freundlich an (sorgt für gute Stimmung)
- ✓ Schulterwurf: rechts und links im Wechsel die Arme schwungvoll im Bogen über die Schultern bewegen, so als wollten Sie etwas hinter sich werden: sorgt für entspannte Gelassenheit
- ✓ Die Lippen spitzen und pfeifen: erzeugt Leichtigkeit und Fröhlichkeit, etwas nicht so schwer und ernst nehmen

Body2Brain – Übungen für mehr Gelassenheit

- ✓ Bereits morgens im Bett können Sie sich langsam mehrfach von rechts nach links und wieder zurückrollen lassen
- ✓ Entwickeln Sie dabei gleich Bilder zur gewünschten Gelassenheit für den Tag. Sprechen Sie dazu Sätze oder Zitate
- ✓ Stellen Sie sich tagsüber immer wieder mal breitbeinig hin und wiegen Sie sich dabei leicht hin und her
- ✓ Schulterwurf: wie oben beschrieben
- ✓ Lassen Sie beim Gehen aktiv die Hüften schwingen
- ✓ Schlürfatmen: Machen Sie die Lippen rund, so als wollten Sie einen Trinkhalm umfassen. Nun genüsslich die Luft einatmen.
- ✓ Beim Ausatmen abschnauben: die Lippen locker lassen und wie ein Pferd etwas schnauben
- ✓ Wenn Sie einen Drehstuhl beim Schreibtisch haben: Drehen Sie sich ein bisschen hin- und her, vor allem bei ärgerlichen Telefonaten oder Emails (Elterngespräche)
- ✓ Singen oder zumindest Summen

nach: Dr. med. Claudia Croos-Müller (2015), Kraft, Köselverlag. München

Ressourcen – ABC

Source = Quelle

Quellen der Energie, der Lebensfreude, der Erholung, der Inspiration… vor allem, was uns hilft, Herausforderungen des Lebens zu meistern.

„Immer im Energieplus sein“ (+ Günther Nausner)

Übung: Schreibe oder zähle dein ABC an Ressourcen auf:

A: Abendsonne genießen

B: Banane essen

C: Chor

D: Damenrunde

E: Essen

F: Faul sein

….

NEIN sagen: Schreibe auf oder erzähle es jemanden in 5 Minuten

Wozu sagen ich JA, wenn ich NEIN sage

Ich sage NEIN zu

Dieses Nein bedeutet ein JA zu….

Freude – Belastungsbilanz:

5 Minuten lang in die 2 Spalten schreiben:

Was macht mir Freude, was belastet mich:

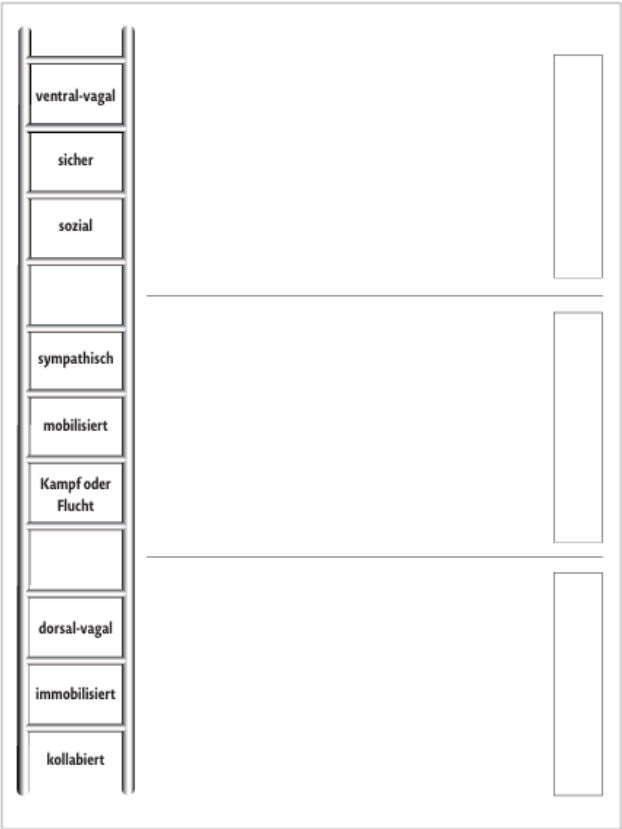
Freude	Belastung

Wie ist die Prozentuelle Aufteilung?

Wo stehe ich auf der Leiter?

Unter Stress wird der Sympathikus aktiv, wir fühlen uns überlutet – Übererregung
Unter Lebensbedrohung wird der dorsale Vagus aktiv, und wir fühlen uns schwer und unlebendig (Untererregung)
Wenn der ventrale Vagus aktiv ist, fühlen wir uns sicher und verbunden (Balance)

Quelle: Deb Dana



Mapping des persönlichen Profils

Übungskartenset: Verbinde dich mit dir selbst von Verena König

„Raus aus dem Stress“
Schwerkraft wahrnehmen, Selbstumarmung, Orientierung im Raum, Spannung abschütteln

„Raus aus der Schwere“
Orientierung, Gleichgewicht, Kraft spüren, Kraft spüren, Muskulatur kneten

Verbundenheit schaffen
Vagusmeditation*, Stimme, Tanzen, Zentrierung

Präsenz stärken
Selbsterkenntnis, Resslienz bilden

*Quelle: Vagusmeditation von Prof. Dr. Gerd Schnack und Birgit Schnack-Iorio

Morgenübung – Qi Gong

Ich öffne den Vorhang und trete einen Schritt zurück...
Ich blicke nach rechts...
Ich blicke nach links...
Ich blicke nach unten...
Ich blicke nach oben...
Und ich sammle alle Schätze, die für mich bereit liegen..
Und wenn ich genug gesammelt habe, dann entfache ich ein Feuer...
Und es kommt als weicher, warmer Regen zu mir zurück..
Und ich nehme von der Erde..
Und ich gebe zum Himmel..
Und dazwischen bin ich Mensch, ganz in meiner Mitte...

Youtube:

Die Harmonie der 5 Elemente Holz Feuer Erde Metall Wasser

Oder WAVE with Music 5Rhythms

Spotify: Erdenherz: I bin Liacht

Wenn ich 5 Minuten Zeit hätte, dann würde ich....

© Mag. Agnes Brandl
0660 5081610
brandl.agnes@gmail.com
www.agnes-supervision.at/www.ifep.co.at