

»» Ruhemomente in deinem Alltag

Kennst du das?

Du bist auf dem Lager, alles ist anstrengend, du hast alle Hände voll zu tun. Du bist auf der Arbeit, alle wollen etwas von dir und du kriegst nichts geschafft. Du bist zuhause und kannst gar nicht richtig abschalten.

Das, was du gerade wirklich brauchst, ist ein kleiner Moment Pause. Eine Ruhe-Insel in deinem Alltag.

Nimm dir die Zeit dafür – Es ist wichtig!

Jede*r braucht Momente zum Abschalten, um zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Hier sind für dich einige Ideen, wie das gelingen kann.

Stütze mit beiden Händen deinen Kopf und schaue durch die Gegend.
Einfach nur so.

Mach dir eine Tasse von deinem Lieblingstee.
Trinke sie, ohne dich von etwas anderem ablenken zu lassen.

Betrachte einen Gegenstand.
Konzentriere dich nur auf diesen.

Reise in Gedanken an einen Ort,
der für dich Ruhe symbolisiert.

Atme tief ein.
Atme tief aus.
3x

Balle deine Fäuste so fest wie du kannst.
Was fühlst du, wenn du sie wieder loslässt?

Leg deinen Kopf auf deine Arme ab.

Balanciere auf einem Bein.
Erst auf dem einen, dann auf dem anderen.

Schüttele deinen ganzen Körper aus.
Klopfe und streiche mit deinen Händen über deine Arme, Beine und deinen Körper. Lass den ganzen Stress aus deinem Körper.

Schließe für 30 Sekunden die Augen.
Was hörst du?

Zieh dir deine Schuhe und Socken aus und sei für die nächsten fünf Minuten barfuß unterwegs.

Überlege dir, was du gerne heute Abend leckeres essen möchtest.

