

Balance statt Burn-out.

Innehalten zum Üben

Innehalten? Geht das so einfach? Mit diesen Übungen können Sie mit voller Konzentration innehalten, Stress abbauen und zu sich kommen.

Sehen



Was sehen Sie gerade? Nehmen Sie sich einen Gegenstand aus Ihrem Umfeld und beschreiben Sie diesen möglichst genau.

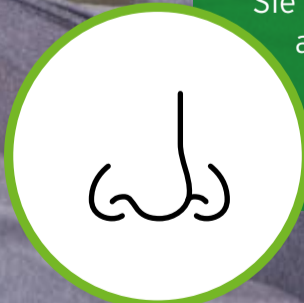
Fühlen

Streichen Sie mit dem Daumen von links nach rechts über Ihre Oberlippe. Was spüren Sie? Pressen Sie kurz beide Lippen aufeinander und wiederholen Sie die Bewegung von rechts nach links. Was fühlen Sie? Ist die Berührung anders?



Riechen

Was riechen Sie gerade? Gibt es einen Unterschied bei offenem und geschlossenem Mund? Beschreiben Sie einer Person außerhalb des Raums, woran Sie der Geruch erinnert.



Hören

Konzentrieren Sie sich voll auf Ihre Umgebung: Wie viele unterschiedliche Geräusche, Tonlagen oder Stimmen erkennen Sie? Beschreiben Sie möglichst genau, was Sie hören.

