



FÜNF MINUTEN AUSZEIT

Wir hoffen, ihr könnt die Tage zuhause mit der ganzen Familie genießen. So einfach ist das nicht immer! Das Zusammensein kann auch Stress auslösen. Hier eine kleine Übung, mit der ihr immer wieder am Tag zur Ruhe kommt, bevor alles zu viel wird.

Setze dich aufrecht auf einen Stuhl oder in den Schneidersitz. Zieh deinen Kopf nach oben und lass das Kinn ein kleines Stück herunter zur Brust sinken. Schließ deine Augen oder blicke geradeaus, sanfter Fokus.

Stell dir vor, dass du jeden deiner Gedanken, die jetzt kommen, in eine Seifenblase steckst. Lass die Seifenblasengedanken nacheinander vor deinem inneren Auge in den Himmel steigen und am Horizont verschwinden. Bewerte die Gedanken nicht – sie sind, was sie sind. Immer wenn du abschweifst und mit den Gedanken wegfliegst, bring dich sanft zurück zu dir selbst.

Nach ungefähr fünf Minuten streckst du kräftig Arme und Beine und kommst langsam wieder zurück aus deinem Inneren ins Äußere.

