

Zeit für Neues

Bewegung



EINBEIN- STAND

MEHRFACHBEHANDLUNG IM EINBEINSTAND

Eine Mental Moving Übung hast du ja bereits zu Beginn der Serie kennengelernt. Bei den folgenden Bewegungsabläufen im Einbeinstand handelt es sich um mental moving par excellence! 😊

1. Im Einbeinstand mit dem anderen Bein Wörter „in die Luft schreiben“.
2. Im Einbeinstand kreist das freie Bein im Uhrzeigersinn, der diagonale Arm gegen den Uhrzeigersinn, Richtungswechsel.
3. Im Einbeinstand mit dem Fuß des angehobenen Beines kreisen, gleichzeitig einen Arm senkrecht hoch-tief bewegen, den anderen Arm in der Waagrechten nach rechts und links; Bein- und Aufgabenwechsel.

befit

für mehr Vitalität

fokussiert



BOSCH

BKK

Zeit für Neues

Sonstiges



7 TIPPS FÜR GELASSEN HEIT

Stay coooool!

Das ist aktuell leicht gesagt. Wie bleibt man in unruhigen Zeiten möglichst gelassen? Wir haben **7 wertvolle Tipps**.

- **Ressourcen** definieren- aufschreiben oder aufmalen (was tut mir gut?)
- **Katastrophen-Szenario** ausdenken und bis zur Groteske steigern (Was könnte schlimmstenfalls passieren? Geht´s noch schlimmer? Wie realistisch ist dies? In-Frage-Stellen)
- Negative **Gedanken** „wegpacken“ –gedanklich in eine Kiste oder in Schubladen legen (ich beschäftige mich morgen damit)
- **Chancen** erkennen und aufschreiben (gibt es auch Positives? Was noch?)
- Negatives **positiv umformulieren** – daraus kann man auch ein Spiel machen- klingt manchmal grotesk, bringt daher aber auch gesunde Lacher
- **Gedanken-Reise**- sich einen Ort/ eine schöne Landschaft vorstellen und täglich dort hinreisen (Wo möchte ich sein? Was höre ich, wie riecht es dort?)
- Vorstellung **„danach“**. Es kommen auch wieder bessere Zeiten – versprochen! (Was davon möchte ich aus dem „Jetzt“ mitnehmen? Was ändern?)

befit

für mehr Vitalität



BOSCH

BKK

fokussiert