

Bist du oder dein Kind nervös oder überfüllt vom Alltag? Dann habe ich dir was!  
Hier eine mentale Übung:

Dauer: 15 Minuten  
Material: Eine Decke zum Liegen oder Sitzen.  
Ein Kissen  
Ruhe und Zeit

**Tipp: Wenn du es für dich selber anwenden willst, nimm den Text auf einen Datenträger auf. So kannst du es abspielen ohne auf den Text zu achten oder diesen dir merken zu müssen.**

**Suche dir eine ruhige Stelle, wo dich 15 Minutenlang keiner stört.**

→ Zum Beispiel in den Garten oder auf dein Sofa, ins Bett oder auf den Boden.

**Setze oder lege dich hin und schliesse deine Augen.**

**Atme dreimal kräftig über die Nase durch den Mund aus und schliesse nun deine Augen.**

→ 30 Sekunden still warten.

**Gehe nun mit deinen Gedanken zu deinen Füßen, dann zu den Beinen.**

→ 4 Sekunden warten.

**Dann zum Gesäss .. warten.. zum Rücken . warten.. und zur Schulter.**

→ 4 Sekunden warten.

**Dann in die Arme ..warten.. in die Finger . warten.. und zurück zur Schulter.**

→ 4 Sekunden warten.

**Vom Hals langsam zum Kopf.**

→ 4 Sekunden warten.

**Stelle dir nun vor, du hättest eine Krone auf dem Kopf.**

**Glänzend, leicht, bunt und wertvoll. Fühle wie sie dich stark macht**

→ 4 Sekunden warten.

**Zeige deine schöne, wundervolle Krone der ganzen Welt.**

→ 4 Sekunden warten.

**Lächle und Atmen diesen Augenblick kraftvoll und tief ein.**

→ 4 Sekunden warten.

**Werde bei jedem Ausatmen grösser und grösser.**

**Geniesse den Moment und spüre deinen Körper, wie er immer entspannter und leichter wird.**

→ 30 Sekunden warten.

**Geniesse diese ruhe.**

→ 30 Sekunden warten.

**Gib dir noch etwas ruhet bis du merkst, dass es Zeit wird um zurück zu kommen.**

→ 30 Sekunden warten.

**Bewege langsam deine Beine, Arme, Körper und komme zurück an den Ort wo du liegst.**

**Lächle und öffne deine Augen. Setze dich auf und fühle wie du dich erholt hast.**

***Dies kann ohne Risiko und negative Nebenwirkungen bei Kindern und Erwachsene angewendet werden.***