



*Deinen Herzweg gehen...*

## **12 Möglichkeiten, wenn die Gedanken kreisen und der Kopf rattert**

1. Spaziergang oder Verweilen im Wald - die Terpene der Bäume wirken regulierend auf das Nervensystem.
2. In der Natur barfuss laufen, am besten auf einer Wiese oder einem Kiesel- oder Waldweg.
3. 10 Minuten Thymusdrüse sanft klopfen (Punkt oberhalb Brustbein)
4. Einen Stein in die Hand nehmen. Dies kann ein Halbedelstein oder auch ein gewöhnlicher Stein sein, er hilft dir dich zu erden.
5. Duftöl verwenden z.Bsp. aus Arve oder Eiche, Melisse oder Lavendel oder einfach das, was dir gerade gut tut.
6. Schütteln - stell dich hin, beide Füße auf den Boden und beginne mit sanften Schüttelbewegungen in den Armen, Beinen, Hüfte
7. Atemübungen machen - beim Einatmen zähle bis 5, beim Ausatmen zähle bis 10, dabei gerne auch Geräusche machen.
8. Tanzen - such dir dein Lieblingslied oder etwas Beschwingtes wie Salsa und tanze dich frei.
9. Etwas Feines kochen oder backen, dabei bewusst die Zutaten betrachten, daran riechen, schmecken.
10. Yoga-Übungen machen, um wieder in den Körper zu kommen (dabei braucht es nämlich Punkt 12)
11. Meditation - entweder ganz in der Stille oder mit leiser beruhigender Musik
12. Fokussieren – such dir einen Gegenstand im Raum oder in der Natur und mache 15 Minuten nichts anderes, als diesen Gegenstand zu betrachten. Achte darauf, dass du keine Bewertungen gibst wie schön oder hässlich, einfach nur wie ein Forscher betrachten und untersuchen, Farbe, Form, Beschaffenheit, Duft, Struktur, usw. Wenn du abschweifst, kehre einfach wieder in den Beobachtungsmodus zurück. Es ist hilfreich, einen kleinen Gegenstand auszuwählen, max. Handgross, damit dein zerstreuter Geist wirklich von Aussen nach Innen zoomen muss.