

Ich habe hier für dich fünf kleine Übungen zusammengestellt. Sie kommen zum Teil aus dem Mentaltraining und wirken über unsere Körperhaltung und auch über unsere geistige Haltung! Sie sollen für Kraft und Energie sorgen und deine Resilienz stärken. Los geht's:

- 🎀 **Spiegelübung I:** Wenn du in der Früh vor dem Spiegel stehst, lächle dir zu. Schau dir in die Augen und lächle dich an – liebevoll aus ganzem Herzen. Für den Fall, dass dir das noch schwer fällt, gilt hier: Fake it, until you make it! 😊
- 🎀 **Spiegelübung II:** Finde mindestens drei Dinge, die du an dir magst. Zum Beispiel deine Augenfarbe, den Schwung deiner Lippen, deine Wangenknochen, deinen Hals, deine Kopfform, deine Schultern,....
- 🎀 **Wonderwoman:** Wie steht Wonderwoman da? Richtig: Aufrecht, groß, die Arme in die Hüften gestemmt. Sie nimmt Raum ein. Du kannst auch die Arme hochreißen als würdest du gerade als Erste über die Ziellinie laufen. Ich höre dazu oft die Titelmusik von dem Film „Rocky Balboa (Theme Song)“ 😊
- 🎀 **Baumübung:** Stelle dich mit beiden Beinen fest auf den Boden und finde wie ein Baum sicheren Halt in der Erde. Du kannst dir dabei vorstellen, dass Wurzeln aus deinen Fußsohlen in die Erde wachsen.
- 🎀 **Gedankenstopp:** Wenn du merkst, das Gedankenkarussell dreht sich, setze ein bewusstes STOPP! Du kannst dabei auch einen Schritt zur Seite oder zurück machen – raus aus den Gedanken. Und du kannst dir eine „Grübelecke“ einrichten, ein Platz oder einen Sessel, an dem du deinen trüben Gedanken nachhängst und sie auch wieder loslässt, sobald du aufstehst. Du kannst deine Gedanken kontrollieren, denn wir sind nicht unsere Gedanken, wir haben nur Gedanken!

Viel Freude und Erfolg beim Ausprobieren mit den Übungen!