

Stille Örtchen

Deine Kursleiterin

Gesundheitsexpertin und Lebensfreudestifterin
Karima Stockmann

**Lass den Alltag deine Oase,
das Heute deine Inspiration
und das Jetzt dein Geschenk
sein.“**

Karima Stockmann



Mit diesem Handout bekommst du einige superkompakte, alltagstaugliche Ideen für Selbstfürsorge mit auf den Weg. Quasi „Selbstfürsorge to go“ ohne jeglichen Zeitaufwand.

Eine Atemübung für jede Gelegenheit

Als Selbstständige mit vielen parallelen Projekten und als Mutter einer echt quirligen Tochter weiß ich zu gut, wie es ist, wenn man vermeintlich keine Zeit hat, um mal entspannt durchzuatmen. Aber gerade das Atmen ist es ja, was du eh jeden Tag über 20.000-mal machst.

**Warum also nicht einfach ein paar Atemzüge davon für
dein Wohlbefinden nutzen?**

Atem und Stress sind eng verknüpft

In ganz vielen verschiedenen Alltagssituationen kannst du schon mit einem einzigen bewussten Atemzug einen Unterschied für deine innere Balance machen. Unser Atem ist nämlich eng mit unserem Stresssystem verknüpft. Atmen wir eher flach und nur kurz aus, signalisieren wir unserem Nervensystem, dass wir uns in einem stressigen Moment befinden und es uns sozusagen reaktionsbereit machen soll.

Die gute Nachricht ist, dass du deine Atmung in jeder Situation eigenverantwortlich ändern kannst.

Die 4-6 Atmung

Durch die richtige Atmung gibst du deinem Körper das Signal zu entspannen.

Bei der 4-6-Atmung atmest du erst vier Sekunden lang tief ein und anschließend sechs Sekunden lang aus. Oft reicht schon ein einziger bewusster langer Atemzug, damit sich dein Körper entspannt.

Die 4-6 Atmung kannst du fast immer einsetzen. Zum Beispiel beim Warten: An der Supermarktkasse, während deine Haarkur einzieht, im Wartezimmer beim Arzt, bis das Brot getoastet oder der Kaffee durchgelaufen ist, an der roten Ampel, beim Friseur oder in der Bahn.

Das 3x3 der Sinne

Noch intensiver kannst du beim Warten auftanken, wenn du währenddessen auch noch deine Sinne bewusst einschaltest. Ich nenne diese Achtsamkeitsübung das 3x3 der Sinne: Hören, Sehen, Fühlen. Du nimmst also jeweils drei verschiedene Sinneseindrücke wahr.

Nimm nacheinander bewusst drei Dinge in den Fokus. Versuche alles wertfrei wahrzunehmen.

Hausaufgabe

Versuche diese kleinen Übungen ab jetzt in vielen Situationen in deinen Alltag zu integrieren. Auch Fantasiereisen haben eine sehr entspannende Wirkung. Plane eine solche Fantasiereise in deinem Wohlfühlkalender für die nächste Woche ein.