Erwecken Sie Ihre Sinne

Bringen Sie wieder mehr positive Gefühle in Ihr Leben

Mit unseren Aufgaben möchten wir Ihnen wieder Zugang zu positiven Gefühlen verschaffen und Ihnen dabei helfen, Ihre Wahrnehmung zu verbessern. Am besten besorgen Sie sich für die folgenden Übungen ein kleines Heft für Ihre Notizen, das Sie immer bei sich tragen können.

1. Aufgabe: Ihre Freizeitaktivitäten

Gönnen Sie sich einen Augenblick der Muße. Verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick über Ihre Wege, Stress auszugleichen. Welche meiner Freizeit-Aktivitäten sind eher beanspruchend, welche bedeuten eher wohltuende Erholung? Lassen Sie sich die vergangene Woche durch den Kopf gehen und notieren Sie auf einer Liste:

Meine Freizeitaktivitäten	
eher beanspruchend, leistungsorientiert	**eher wohltuend, angenehm und ruhig**

Widmen Sie sich dann einmal intensiv den **eher wohltuend erholsamen, angenehmen und ruhigen Aktivitäten**. Erinnern Sie sich noch mal an die ganze Situation:

- Wo waren Sie?
- Zu welcher Tageszeit war das?
- Wer war dabei?
- Wie still war es?
- Wonach hat es gerochen?
- Wie war das Licht?

Spüren Sie genau:

- Was hat Sie ruhig werden lassen?
- Wie war Ihr Gefühl?

Wenn Sie mindestens eine eher wohltuend erholsame, angenehme und ruhige Aktivität gefunden haben, dann ist ein Anfang gemacht. Sie hatten ein positives emotionales Erlebnis. Das hat Ihrem „Akku" gutgetan. Sie haben etwas Wertvolles für Ihre Gesundheit getan. Wenn die rechte Spalte leer geblieben ist, dann ist Ihnen bei dieser kleinen Übung vielleicht bewusst geworden, dass Sie Ihren Organismus ständig belasten. Sie sammeln andauernd Stresspunkte. Dauernd belastet zu sein kann sich im Laufe der Zeit zu einem echten gesundheitlichen Risiko auswachsen. Sie verschieben eventuell langfristig das hormonelle Gleichgewicht in Ihrem Organismus mit dem Risiko funktioneller Störungen.

2. Aufgabe: Ihre positiven Momente

Notieren Sie in Ihrem Heft jede - auch kleine - Situation, die heute für Sie angenehm war. Das müssen keine wirklichen Aktivitäten sein, sondern es können einfache kurze Momente sein. Tragen Sie diese ganzen positiven Momente zusammen. Was hat Ihnen Spaß gemacht? Gehen Sie abends den Tag noch einmal durch. Der Zweck der Übung: Sie sollen sensibel werden für das, was Ihnen guttut. Denn durch das Notieren kommt bei den meisten eine recht ordentliche Bilanz von Angenehmem zusammen. Unter dem Alltagsstress hätten Sie ohne Aufzeichnung diese wichtigen Momente nämlich ganz schnell wieder vergessen.

3. Aufgabe: Ihre Momente der Muße

Gönnen Sie sich einen Moment der Muße. Bereiten Sie sich einen Genuss. Sie können z.B. Kaffee oder Tee kochen oder sich Obst in mundgerechte Stücke schneiden. Tun Sie so, als hätten Sie alle Zeit der Welt für diese Tätigkeit. Beziehen Sie Ihre Sinne ein: Spüren Sie bewusst den Duft, der dabei entsteht. Beobachten Sie sich genau dabei, wie Sie das Obst schneiden. Überlegen Sie, ob Sie größere oder kleinere Stücke schneiden, so, als hätten Sie eine größere Denksportaufgabe vor sich. Hören Sie genau zu, wie das Wasser bei der Kaffee-

oder Teezubereitung erwärmt wird und schließlich kocht. Beschäftigen Sie sich intensiv mit dem Strömen des Wassers beim Eingießen. Verzichten Sie auf jede Zweckmäßigkeit und Eile. Schauen Sie unbeirrt zu, wie sich das Ganze vor Ihren Augen abspielt. Vergessen Sie alles andere darüber. Widmen Sie alle Aufmerksamkeit jedem einzelnen Schritt der Zubereitung. Und dann genießen Sie den wunderbaren Duft, indem Sie ihn tief einsaugen. Ein wunderbarer Moment der Stille und Ruhe soll das werden.

Das kommt Ihnen kindisch vor? Nein, der Zweck dieser Übung ist, dass Sie ganz zart und allmählich zu sehen lernen, wo Sie sich Gefühle des entspannten Wohlbefindens und Genießens verschaffen können. Ein anderes Mal gehen Sie im Wald spazieren – aber nicht im Galopp, sondern Sie schlendern. Betrachten Sie intensiv Ihre Umgebung. Schauen Sie hier und da. Registrieren Sie die Form eines Baumes, eines Steines … Atmen Sie bewusst den Duft frischer Luft. Lassen Sie alles andere außen vor.

4. Aufgabe: Eine Stunde für Sie allein

Hoffentlich habe ich Sie nun auf Start gesetzt für Ihr Genusserleben. Genießen soll jetzt für Sie zu einer täglichen Übung werden. Verschaffen Sie sich kleine Momente der Muße, in denen Sie versonnen intensiv auf etwas Kleines schauen, das Ihnen ins Auge springt.

Sie haben jetzt gespürt, was Ihnen wirklich dieses Gefühl genussvollen Entspannens verschafft. Kommen wir also zu Ihrer nächsten Aufgabe:

Planen Sie für jede Woche ein Erlebnis ein, dem Sie sich störungsfrei hingeben können. Geschafft haben Sie die Aufgabe, wenn sich dabei dieses Wohlgefühl in Ihnen ausgebreitet hat mit seinen positiven Emotionen.

„Eine Stunde ganz für mich!“

lautet Ihr neues Credo. Bei allem Druck und allen Verpflichtungen - so viel Zeit muss sein!

Bedenken Sie, dass Sie stets Gefahr laufen, dieses Wichtige unter der Last Ihrer Verhältnisse zu vergessen. Stören Sie sich selbst auch nicht dabei durch ein negatives Kopfkarussell. Lassen Sie alles, was Sie belastet, außen vor. Mindestens eine Stunde können alle Probleme warten. Dadurch wird nichts passieren, wenn Sie den Zeitpunkt für Ihre Belohnung richtig gewählt haben.

Und hier ein paar Anregungen für Ihre stille Stunde:

Spazieren gehen, Einkaufsbummel, Kino, Theater, Konzert, Ausstellungen/Museen besuchen, Werken, Basteln, Hobby pflegen, Bücher/Zeitungen lesen, faulenzen, Kreuzworträtsel oder Sudoku lösen, im Café Zeitung lesen und Leute beobachten, Theater spielen, Malen, Schreiben, Fotografieren, Musik machen, Kurzurlaub mit Tapetenwechsel, Sport, beim Sport zuschauen, mit Freunden oder Familie etwas unternehmen, sich an Tieren freuen, Essen gehen, gemütliche Gartenpflege, Sauna und Zärtlichkeit.

Lassen Sie die Gedanken schweifen. Jeder muss für sich selbst herausfinden, was ihm entspannendes Vergnügen bereitet. Hauptsache, Sie nehmen Ihr Vorhaben ernst, planen es ein wie einen festen Termin - und lassen sich dabei von nichts und niemandem stören. Macht

doch eigentlich Spaß, so für sich auf die Suche zu gehen, oder? Außerdem können Sie durch das Planen die schönste Freude in sich ausbrechen lassen: die Vorfreude.