Dazwischen • Sein

FÜR ZWISCHENDURCH

Ruheinseln für volle Tage

Drei kleine Übungen für die Momente, in denen alles gleichzeitig ruft. Jede dauert nur ein bis drei Minuten.

Wo Fürsorge in beide Richtungen geht.
dazwischen-sein.ch

Wenn alles gleichzeitig ruft

Das Telefon klingelt, das Kind braucht etwas, und im Kopf wartet noch die halbe To-do-Liste. Der Atem wird flach, die Schultern ziehen hoch. Dein Körper schaltet auf Alarm, auch wenn keine echte Gefahr da ist.

Diese drei Übungen helfen vielen Menschen, wieder ruhiger zu werden. Du brauchst nichts dafür, nur einen Moment. Probier aus, was dir guttut.

1 Länger aus- als einatmen

Atme ruhig durch die Nase ein und zähle bis vier. Atme langsam durch den Mund aus und zähle bis sechs. Wiederhole das fünf- bis zehnmal.

Gut für: vor einem schwierigen Telefonat, im Wartezimmer, vor dem Einschlafen.

2 Summen

Summe beim Ausatmen leise einen tiefen Ton oder eine Melodie. Spüre die Vibration im Hals und in der Brust. Ein bis zwei Minuten reichen.

Gut für: im Auto auf dem Weg zu den Eltern, unter der Dusche, beim Kochen.

3 Den Blick weiten

Schau bewusst aus dem Fenster oder in die Ferne. Lass deine Augen langsam von links nach rechts wandern und nimm wahr, was du siehst: Farben, Formen, Licht.

Gut für: wenn alles eng wird, nach einer langen Zeit am Bildschirm.

Kleiner Tipp: Such dir einen festen Moment am Tag für deine Ruheinsel, zum Beispiel beim ersten Kaffee oder bevor du die Haustür aufschliesst. So wird sie zur Gewohnheit.

Meine Ruheinseln

Notiere eine Woche lang, wann du eine Ruheinsel genommen hast und wie es dir danach ging.

Tag	Übung	Wie geht es mir danach?
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

Mehr dazu: Im Blogartikel „Wenn alles gleichzeitig ruft“ auf dazwischen-sein.ch erfährst du, was im Körper passiert und was dahinter stecken kann. Wenn du tiefer schauen möchtest, begleite ich dich energetisch, online und in deinem Tempo. Das erste Kennenlernen (20 Minuten) ist kostenlos.

Wo Fürsorge in beide Richtungen geht. Auch zu dir.