

So tanke ich Kraft



für MICH und UNS



Was kann mir helfen, zwischendurch Kraft zu tanken?

- tief durchatmen
- Wasser trinken
- ein Lied tanzen & mitsingen
- aufrichten (wie am Faden nach oben gezogen)
- hüpfen
- eine Sport-Übung machen
- auf einen Sinn konzentrieren (sehen, hören, riechen, fühlen...)
- recken und strecken
- Dankbarkeit: 3 Dinge nennen
- lächeln
- Power-Pose: Hände in die Hüften
- einen Lieblingsgeruch riechen (Zimt, Vanille, Parfum...?)
- gähnen

1 Minute

- 3-5 Übungen (Yoga...)
- heißen Kakao / Tee trinken
- aufbauendes Video ansehen
- meditieren
- Was höre, sehe, fühle, rieche ich?
- 3 Lieblingslieder
- nichts tun
- ein paar Seiten lesen
- mir selbst vorm Spiegel ein paar Komplimente machen
- mir vorstellen, ich wäre an meinem Traumort und es genießen
- eine Atemübung machen
- kuscheln mit Kindern oder Tieren
- Langsam etwas Leckerer genießen

5 Minuten

- Fantasiereise, (geführte) Meditation, Muskelentspannung... machen
- etwas Aufbauendes oder Inspirierendes lesen
- Sport-Lektion mit mehreren Übungen
- aufbauendes Gespräch mit jemand, der Dir am Herzen liegt
- ein Spaziergang in der Natur, evtl. in Begleitung
- kurzes Schläfchen
- einem Hobby nachgehen oder ein neues Hobby beginnen
- eigene Gedanken und Gefühle aufschreiben (journaling / Tagebuch)
- ein inspirierendes Video anschauen

30 Minuten

So möchte ich mich fühlen: entspannt, gelassen, dankbar, erfüllt,
verbunden, begeistert, inspiriert, motiviert, energiegeladen, erfrischt...

© Liebe und Hirn



So tanke ich Kraft



für MICH und UNS



Was kann mir helfen, zwischendurch Kraft zu tanken?

1 Minute

5 Minuten

30 Minuten

So möchte ich mich fühlen: -----

© Liebe und Hirn

