**Einfache Übungen zur Aktiven Selbst- und Gesundheitskultur hin zu Stressabbau und Entspannung mitten im (Arbeits)Alltag**

*„Selbstständige Menschen üben !“ (W. Pechtl)*

Steig aus, aus deiner Gewohnten Haltung der immer Gleichen Gewohnheiten und Einseitigkeiten und IN-formiere dich selbst NEU mit einfachen Übungen für Die Tendenz zum GUTEN, denn freie Energie schafft von sich aus neue Möglichkeiten.

Information ist der Unterschied, der einen Unterschied macht. Es macht einen Unterschied, wenn man etwas Lächelt, denn das entspannt hundert Muskeln am Rücken. Sofort. Und Verbissenheit (im Kiefer) reduziert die Gehirndurchblutung massiv. Körperintelligenz anzuwenden bedeutet zu erkennen und um zu setzten, das jeder Haltungsveränderung, jede muskuläre Veränderung meine Seelischen-mentalen Zustand, meine Stimmung mitverändert.

Im NEGATIVEN kennt das jeder: Lassen sie sich mal hängen, den Kopf und die Körperhaltung und sagen sie: „ Mit geht es total gut.“- das wird nicht funktionieren. Die Tendenz zum Guten lautet: „Man muss dem Körper Gutes tun damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.“

**Die Tendenz zum GUTEN ein Pocketheft der Edition-SIP erhältlich bei Amazon, in ihrer Buchhandlung oder bei www.edition-sip.at**

Durchatmen, Räkeln, Strecken, sich aufrichten, freundliche Augen machen. All das geht leicht und sofort. Es ist meine Entscheidung. Und dann gibt es da noch viel wirksamer Übungen um den eigenen negativen Zustand in einen positiven zu verwandeln. Sie sind lernbar.

Jetzt ist der beste Zeitpunkt gleich beim Lesen eine Übung aus zu probieren, denn: „Es gibt nichts Gutes außer man tut es.“

Tu dir Gutes, immer wieder, immer öfter. Vielleicht wird dir einen der Übungen zum Freund,der immer für dich da ist, der immer für dich da ist.

„ Der Verstand will das Neue, das Herz will das Gleiche.“

Das Geübte entlässt in die Freiheit. 60 mal Wiederholen und die Übung wird dir zur zweiten herzerfrischenden Natur.

Stress kann keiner vermeiden. Stress bewirkt, Verspannung, Rückzug, reduziert das Wahrnehmungs- und Kommunikationsvermögen und schadet der Gesundheit Aber jeder Mensch kann lernen, ihn jetzt sofort abzustellen um wieder in den grünen Bereich zu kommen.

Diese Fähigkeit zu entwickeln hat viele Namen, wie Körperintelligenz, Resilienz, Pausenkultur und erhöht die Selbstverantwortung für die eigene Gesundheitssicherung oder unterstützt Heilungs- und Regenerationsprozesse.

Freie Energie sorgt von sich aus für neue Lösungen

MUSKULÄRE VERSPANNUNG ist Schutz und das ist manchmal nötig.

Jedoch ein lebendiger Mensch ist ein spannungsfreier Mensch, das geht nicht von selbst. Da ist etwas Bemühen notwendig. Man kann das Selbststeuerung-Werkzeug kennenlernen und anwenden. Übungen sind das Werkzeug für die Befreiung der Lebensenergie.

Diese Übungen sind aus der langjährigen Arbeit mit burn-out Betroffenen entstanden. Sie sind einfach und sofort und garantiert wirksam. Ein Hinwei. Nicht immer ist die Selbstwahrnehmung sofort gut genug um die vielfältigen und feinen Auswirkungen jeder dieser Übungen sofort wahr zu nehmen. Also mach sie erst mal ohne all zu große Erwartungen und wiederhole sie gelegentlich, dann werden die Effekte auch spürbar.

**SEELISCH-MENTALE ÜBUNGEN FÜR MITTEN DRIN UND ZWISCHÈNDURCH**

**SELBSTWERT AKTUALISIEREN**

Die Alltagsdepression besteht darin, dass man nichts Gutes an sich findet. Wer angeschlagen ist, bekommt meist noch mehr drauf, so ist das eben.

Die ÜBUNG: Finde jetzt 3 Aspekte an dir die du magst, innerliche, äußerliche.

Ich schätzte an mir...

Ich mag an mir....

Ich finde toll an dir...

Alle Guten Dinge sind drei !!

Wenn diese Selbst (Er)findungen einen Schmunzeleffekt auslösen, bewirken sie mehr Selbstwertstärkung.

Du magst dich dann wieder und der aktuelle Selbstwert wirkt sich positiv auf die Wahrscheinlichkeit aus Wertschätzung von anderen zu erhalten.

Die Voraussetzung dass mich andere mögen ist, das ich mich selbst mag.

**HÄNDE REIBEN**

Das Hände reiben ist ein Ausdruck von Freude. Körperintelligenz weiß, dass das in beide Richtungen wirkt. Händereiben bewirkt auch Freude löst positive Gestimmtheit aus.

ÜBUNG: Reibe schnell 20-30 mal deine Handflächen aneinander. Du spürst dann die Reibungswärme. Lege dann deine warmen Hände für drei Atemzüge auf die Nieren. Du kannst diese Übungen drei mal wiederholen zur Verstärkung des Freude- Effektes

**MENTALE ÜBUNGEN**

1

Wenn du zu viele Gedanken im Kopf hast, dann konzentriere deine Aufmerksamkeit auf einen Punkt an der Innenseite der Wirbelsäule auf der Höhe des Bauchnabels.

2

SELBSTBESTÄRKENDE IDEEN

Ein Frage, kommst du selbst überhaupt vor in den 40.00-60.000 Gedanken pro Tag oder nur die Welt da draußen?

Wenn du denkst, dass es gut ist, mehr an dich zu denken, dann Praktiziere selbstbestärkende Ideen, wie:

1. Es ist gut, wie es ist.

Annehmen was ist, ist der erste Schritt zur Entwicklung.

1. Ich tanke Kraft und Lebensmut

Es gibt keinen energielosen Zustand in einem lebenden System. Nur weggesperrte Energie.

1. Ich mag mein Vermögen mich zu mögen.
2. Ich stehe auf mich.

Notiere die eine oder andere Ideen vielleicht selbstentwickelt und

„ Jeder Gedanke ist eine wirksame Kraft.“

„ Jeder Gedanke ist bestrebt Wirklichkeit zu werden.“

„ Jeder Gedanke, dem keine Tat folgt ist Verspannung.“

Setzt dir also mehr gute Ideen in den Kopf !

Hänge sie in deinem Blickfeld auf, damit du öfter an dich denkst.

Bei INTERESSE nach mehr: Das Kärtchenset 99 Ideen für dein Wohlergehen der EDITION-SIP als Bestandsteil des TALIMAN Glückspaketes mit ... Seiten wetvoller Impulse zum gesunden Seelenleben aus der positiven psychologie erhältlich bei [www.edition-sip.at](http://www.edition-sip.at) zum Preis von 55.- Euro als stick oder per Downloadberechtigung

**DAS KARRUSSEL IM KOPF BEENDEN**

Stoppe dein Denken ab durch die Idee: „ Ich bin neugierig, was ich als nächstes Denken werde.“ Dann ist ein Moment des Innehaltens, etwas inneren Lächeln und dann kannst Du dein Denken wieder auf etwas richte, das wichtig ist, auf die Tat. Denn nur eingesetzte Energie erneuert sich.

**SELBSTKRITIK, ZU VIELE ANFORDERUNGEN**

Gibt dir mal kurz frei und

denke: „ Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen.“

Das ist die Erlaubnis mal auf eine andere Instanz in dir zu Hören nicht nur auf den Kopf.

**DER KLEINE SELBSTMOTIVATIONS- KICK**

Strecke die Hand aus, den DAUMEN hoch und sage laut: JAAH ! Ich schaffe das !!

Als Belohnung für diesen Schritt reibe 5-10 mal den oberen Brustbereich in einer kreisenden Bewegung.

**ATMUNG UND LEBENDIGKEIT**

Atmung ist die kürzeste und längste Übung zugleich. Einatmen, ausatmen und das ein Leben lang.

Atmung ist Lebendigkeit und es ist bei sehr vielen Stressbelasteten Menschen besonders bei burn-out Betroffenen zu beobachten, das sie ihre Atmung unbewusst als Selbstschutz auf ein Minimum reduziert haben also kaum Atmen. Daher haben sie auch keine Energie. Sie halten die Luft an. Auch die durchschnittliche automatische Atmung nutzt höchstens ein Drittel des Lungenvolumens.

Durchatmen bedeutet also jetzt zwei Drittel mehr Energieumsatz.

DURCHATMEN

ÜBUNG 1: Übe mehr Luft zu haben in dem du dir mehr nimmst. Es ist genug da, keine Angst.

Stell dir zwei Schalen auf, in einer 40 Bohnen und übe Durchatmen. Bei jedem Durchatmen kommt eine Bohne in die andere Schale. Du weist dann am Ende des Arbeitstages zumindest, das du wieder nicht an dich gedacht hast.

Vertiefung: Wenn du das Durchatmen gelegentlich mit einem befreienden Stöhnen verbindest, dann fällt jedenfalls auch etwas Stress ab von deinem Rücken. Stöhnen mach frei !

NEUNERATMUNG

ÜBUNG 2: Eine sehr wirksame Übung unsere Stressschieflage, den stand-by-Modus, das „ am Sprung sein“ und damit die muskuläre Kopfspannung zu lösen ist es : 9 mal vertieft auszuatmen, das bringt den Säure-Basenspiegel ins Lot und beendet das „ sauer sein“.

Setzt dich bequem hin. Daumen halten. (bringt Glück) und dann beginne mit einer langsamen, beständigen Pustatmung die ganze Lunge leer zu atmen bis zum Nullpunkt. Einatmen geht von selbst. Du wirst den physiologischen UMSCHALTPUNKT als leichten Schwindel spüren oder ein flaues Gefühl im Magenbereich. Das legt sich von selbst. Die Effekte sind: muskuläre Entspannung, sich mehr im Körper fühlen, heraus aus dem Kopf.

Die Empfehlung ist, das fünf mal am Tag zu machen aber einmal ist auch gut.

ÜBUNG 3:

Diese Atemübung stammt aus der Yoga-Tradition und kann im Sitzen oder Stehen ausgeübt werden

Mit Bauatmung durch die Nase atmen.

Ein Atemzyklus umfasst 4 Herzschläge (4 Sekunden)beim Einatmen, 2 Herzschläge (Sekunden) Atempause und 4 Herzschläge (Sekunden) bei der Ausatmung morgens 5-7 mal und abends 5-7 mal oder mehr und öfter.

ÜBUNG 4:

Sitzend mit aufrechter Wirbelsäule auf dem Stuhlrand mit entspannten Schultern.

$ Herzschläge(Sekunden) wenig Luft einatmen, 2 Herzschläge (2 Sekunden) Atempuse. Dann NICHT AUSATMEN sondern weiter Einatmen bis die Lungen voll gefüllt sind, wieder 2 herschläge(2 Sekunden) Atempause. Nur so lange das keine Atemnot entsteht !! Dann schnell und mit Kraft durch den Mund ausatmen so als ob man sich mit aller Kraft von der Luft befreien will, dabei Kräftig die Schultern schütteln

Morgen 3-5 mal; abends 7-mal. Als Heilkur 21 Tage lang.

**PRÄSENZÜBUNG**

Die Fähigkeit zur Präsenz ist ein der Schlüsseltechnologien im 21. Jahrhundert. Der wichtigste Filter im permanenten Informationsüberfluss.

DIE ÜBUNG

1 Wer bin ? HIER bin ich !!! Und.....

Jeder Moment in den ich das was ich gerade bin oder mache bemerke ermöglicht mir die bewusst zu gestalten.

2 Es gibt mich, weil..... und erganze, was jetzt gerade ist.

Zum Abschluss eine kleine WARNUNG des gesundheitsverantwortlichen ARBEITSPSYCHOLOGEN.

Jede diese Übungen, wenn du sie nur regelmäßig immer wieder mal machst, garantiert positive Wirkungen, hat eine fundierten wissenschaftlichen Hintergrund UND Vorsicht, SIE KANN DEIN LEBEN ZUM POSITIVEN ÄNDERN, denn freie Energie schafft von sich aus neue Lösungen und Wandel wird bewirkt durch kleine punktuelle Energiemengen. Es gibt keine große Lösung nur schrittweises Vorrankommen hin zum RUHE GEBEN KÖNNEN , zum IN DER MITTE BLEIBEN KÖNNEN, zum FÜR SICH SORGEN KÖNNEN, zu LEBENSFEUDE UND ARBEITSLUST. Jeder ist seines Glückes Schmied. Aber man kann natürlich auch darauf warten, dass Andere mich glücklich machen. Kann aber dauern.

„ Jeden Tag einen Besenstrich. Irgendwann ist die Straße gekehrt.“ (Beppo Strassenkehrer, Momo)

Denkst du noch oder übst du schon ?

***7 goldene BALANCE – Übungen aus der AUTOGENEN KÖRPERARBEIT® einer integrativen Bewegungsmethode nach Norbert Krennmair***

*ÜBUNG 1:***Fußwippe**

Beginnen Sie bei gutem Stand mit den Ballen zu Wippen ca. 10-15 mal. Dann ebenso oft die  Fersen heben und leicht aufstampfen, das gibt Impulse an den Muskel-Skelett- Apparat (Aufstampfen ist auch eine Ausdruckbewegung). Beide Bewegungen werden „ hochgerechnet“ und ergeben Impulse zu mehr Atmung. Das können Sie bewusst mit mehrmals Durchatmen unterstützen. Das wer sozusagen das Aufwärmen

Nun verbinden Sie diese beiden Bewegungen zur Fußwippe. Dieses Bewegungsmuster könenn Sie nur ausführen wenn Sie auch im Kreuzbereich (eine der Hauptverspannungsbereiche) locker lassen, denn sonst werden Sie instabil. Wenn Sie nun auch noch die Arme schwingen lockern Sie auch den Hals-Nacken-Schulterbereich. Vielleicht gelingt es auch noch in diesem Schwung etwas intensiver Durchzuatmen. Diese rhythmische Bewegung lockert ihren ganzen Körper.

Der letzte Schritt ist auch noch die Kieferspannung zu lockern. Den Mund ein paar mal so weit als möglich öffnen und das Kiefer mobilisieren. (der Kiefermuskel ist einer der stärksten Muskeln im Körper) Häufig löst das den Gähn-Reflex als Öffnungs-Reflex des Hals-Nackenbereichs aus.

Der Volksmund nennt das „ herzhaft Gähnen“, weil damit die Verbindung zum Herz, in dem bekanntlich die Vernunft wohnt gestärkt wird.

Sie sollten im Verlauf dieser Übung merken das es am Rücken rieselt ( der natürliche Energiefluss in der Wirbelsäule wird spürbar)

Mit dieser Übungen verbinden Sie die drei Hauptenergiezentren KOPF, HERZ und BECKEN.

Das Ergebnis ist mehr INTEGRATION zwischen Denken, Spüren und der power aus dem Beckenbereich. Denken, Fühlen und Handeln arbeiten dann wieder zusammen weil die Spannungen im Kreuzbereich (verbindet/trenn Herz und Becken) und im Hals-Naclen-Kieferbereich (verbindet/trennt Kopf und Herz) sich auflösen.

VERSPANNUNG ist Schutz. ENTSPANNUNG ist Öffnung.

Den Rest macht der Körper von selbst. Er will in die Balance

*ÜBUNG 2***Die Ausgleichsatmung um ins Lot zu kommen**

Wir sind oft „sauer“ aus psychischen Gründen (Ärger, Grummel Grummel) und/oder Ernährungsgründen.  Die psychologische Erklärung: wir bleiben kampfbereit, warten auf den nächsten Anruf, auf das nächste Unglück. Wir sind im stand-by-Bereitschaftsmodus ohne das unbedingt zu merken. Damit sind wir aber auch in seelischer Schieflage, und die Entspannungsmuskeln ( der parasympathische Anteil ist blockiert) können nicht aktiviert werden.

Entspannung ist nicht Schlaffheit sondern die Anspannung der anderen Seite des Nervensystems)

Dieser Zustand bedroht den Säure-Basenspiegel. Wir sind physiologisch aus dem Lot.

Durch verstärkte Ausatmung stabilisiert sich dieser physiologische Parameter und die Körper geht ins sein Gleichgewicht.

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und atmen Sie mit einer **Pustatmung 9 mal** vertieft aus bis zum Nullpunkt (bei normaler Atmung bleiben immer noch zwei Liter Luft in der Lunge). Einatmen ist ein Reflex, das geht von selbst. Die Betonung liegt als ganz auf dem vollständigen Austamen. Beim 6.,7., 8., 9.ten mal gibt es einen Umschaltpunkt, den Sie als leichten Schwindel oder flaues Gefühl im Zwerchfell spüren. Lassen Sie sich davon nicht irritieren das ist normal, wennn der Körper plötzlich seinen Aggregatzustand ändert. Das legt sich gleich wieder.

Durch das verstärkte Abatmen von CO2 reguliert sich der Säure-Basenspiegel und kommt ins Lot. Sie merken das daran das sich viele Muskeln sofort Entspannung auch chronische Verspannungen. Wichtig: **nicht öfter** als neun mal, das reicht.

Die Empfehlung ist diese Übung fünf mal am Tag zu machen aber ein mal ist auch gut.

*ÜBUNG 3 :***Fingerübung**

Die Hände haben ein Viertel aller Knochen im Körper und jeder Knochen ist zentralnervös verschaltet. Daher sind Fingerübungen immer eine intensives Gehirntraining, das das gesamte Nervensystem aktiviert und balanciert.

 (Stricken ist leider aus der Mode aber sehr wirksam auf Körper, Geist und Seele !!!)

Falten Sie die Hände (wie zum Gebet) und beginnen Sie  mit den kleinen Fingern sie jeweils zur Handaußenfläche zu biegen, überkreuzen jeweils vorne und hinten als je zwei mal.

Das wiederholen sie mit jedem Fingerpaar 36 mal für Frauen 45 mal für Männer.

Das ergibt über die Konzentration eine starke Verbindungen von Denken und Tun und führt in die Präsenz.

Dann kommt Level 2: jeweils zwei Fingern zugleich, erst kleiner Fnger und Ringfinger, dann Ringfinger und Mittelfinger und so weiter, ebenfalls 36, 45 mal.

Dann Level 3: jeweils 3 Finger

Dann Level 4: jeweils 4 Finger

*ÜBUNG 5:***Augenübung zur Reduktion von Angst- und Nackenspannung**

Wer kennt nicht das „ Fixieren der Gefahr“ mit den Augen. Das im Focus behalten, den Feind, die Gefahr, das Ziel nicht aus dem Augen verlieren. Auch das ist eine einseitige Fixierung und Anstrengung. Daher ist die Entspannung der Augenmuskeln eine Form von Loslassen und bewirkt Ausgleich.

Angst hat immer eine Spannungsgrundlage. Reduzieren Sie die Spannung, dann reduziert sich auch die Angst.

Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und schielen Sie bei geschlossenen Augen mit sanftem Druck mit beiden Augäpfeln in die linke Ecke, kurz halten, loslassen zu Mitte, kurz halten und dann in die andere Ecke. Das Ganze vier mal links, mitte, drei mal rechts.

Das Ergebnis dieser Dehnung der Augenmuskulatur ist ein starker Entspannungseffekt im Nacken oder im Zwerchfell. Dann ist die „ Angst im Nacken“ jedenfalls weniger.

Sie können diese Tendenz zur Entspannung noch unterstützen durch leichtes Ziehen der Ohren und Klopfen der Schädelbasis am Hinterhaupt (da wo der Schädelknochen endet) mit vier Fingern in Pfötchen-Stellung und etwas Reiben der geschlossenen Auen und Nackenstreichen.

Natürlich sind ein paar tiefe Atemzüge zusätzlich immer gut.

*ÜBUNG 6*

**Tennisballmassage zur Balance von oben und unten**

Der Normalzustand vieler Menschen ist, das sie mit ihren Gedanken zu weit voraus sind. Sie denken mehr als sie Handeln können. Und jeder Gedanke, dem keine Tat folgt ist Verspannung.

Die Übersteuerung unseres Denkens ist eines der Grundübel für die Seele.

Daher wenden wir uns dem Boden zu, im Speziellen den Fußsohlen.

Natürlich wäre wenn wir ohne Schuhe gehen, das die Fußsohlen massiert werden, dafür sind sie geschaffen, denn an den Fußsohlen endet alles Energiebahnen des Körpers. Die Fußsohlen repräsentieren alle Organe des Körpers.

Nehmen Sie sich etwas Zeit und einen Tennisball und beginnen Sie auf durch Gewichtverlagerung auf den Tennisball zu steigen, beginnen bei der großen Zehe und dann den Innenrist entlang zur Ferse, den Außenrist entlang wieder zu den Zehen und dann nochmals die Mittellinie zurück. Das Ziel ist es möglichst viele Punkte zu beeindrucken. Eher ganz kleine Schritte (Millimeter statt Zentimeter). Versuchen Sie mit der Aufmerksamkeit dabei zu sein, zu spüren.

Sie werden merken das es vor allem in der Mitte der Sohle Punkt gibt an denen Sie durch den Druck Schmerz spüren. Versuchen Sie den Schmerz nicht zu vermeiden sondern etwas rein zu gehen. Denn Schmerz ist gestaute Energie, die durch den Eindruck wieder mobilsiert wird.

Jeder Schmerzpunkt den sie bearbeiten bewirkt eine Energiewelle durch den Körper. Der Eindruck ist sozusagen eine indirekte Organmassage.

Nach der ersten systematischen Bearbeitung der Fusssohle, kommt eine zweite Runde wor sie spielerisch da oder dort nochmals nacharbeiten.

Die dritte Runde ist das abrollen der ganzen Sohle um sie nochmals ganzheitlich zu spüren.

Nachdem der erste Fuß durch ist stellen Sie ihn wieder auf den Boden und spüren den Unterschied zwischen beiden Fußsohlen. Die bereits massierte ist weich und durchlässig und steht satt auf dem Boden („ geerdet sein“). Die zweite Fußsohle ist noch „ Prinzessin auf der Erbse“, sie steht nur auf Punkten, ist „ abgehoben“.

Dann gehen Sie die zweite Fußsohle in gleicher Weise durch.

Danach sind sie lebendiger, vitaler, spüren sich besser im Körper. Der Verstand hat sich beruhigt. Ihr Körpergefühl ist besser.

Diese Übung ist sehr gut am Abend zum „ runter kommen“. Sie Schlafen dann sicherlich leichter ein und auch besser. Aber auch am Morgen zum Aufwachen

**More about in den Sachbüchern von Mag. Norbert Krennmair**

• Energievoll Leben – Anleitung zum Glücklich sein

• Aktive Kurzentspannung und Regeneration am Arbeitsplatz

• Burn-out erkennen und gegensteuern.

• Balance-Seelisches Gleichgewicht

• Die Tendenz zum Guten

• SeelenSAATgut-Worte und Weisen

Erhältlich direkt beim Autor , bei Amazon oder in Ihrer Buchhandlung

Praktische Unterstützung im Erlernen der Übungen zum Stressabbau, zur Regeneration und Steigerung der Resilienz erhalten Sie im Einzelcoaching oder in unseren RESILINEZ-workshops [www.change2.at](http://www.change2.at); [www.seelenleben.at](http://www.seelenleben.at)