



Kurzurlaub

Hintergrund: Die Gehirnaktivität einer intensiv vorgestellten Situation gleicht der einer wirklich erlebten.

- Stützen Sie die Ellbogen (z.B. auf dem Schreibtisch) auf.
- Reiben Sie die Handflächen ein paar Mal kräftig aneinander, um sie mit Energie aufzuladen.
- Schließen Sie die Augen und bedecken Sie sie locker mit Ihren wie zu einer Muschel geformten Handflächen. Die Hände sollten dabei nicht auf die Augen drücken und die Nasenatmung nicht beeinträchtigt werden.
- Spüren Sie die angenehme Wärme, die von Ihren Händen zu Ihren Augen fließt.
- Stellen Sie sich nun einen Platz in der Natur vor, an dem Sie sich wunderbar gefühlt und gut erholt haben, z.B. am Meer, in den Bergen oder im Garten.
- Nehmen Sie diesen Ort in der Vorstellung mit all Ihren Sinnen ganz genau wahr: die Umgebung, die Farben, die Sonnenstrahlen, den Wind, das Vogelzwitschern oder das Meeresrauschen, den Geruch, die Stimmung...
- Genießen Sie diesen Kurzurlaub für ein paar Minuten und kehren dann durch einige tiefe Atemzüge und das kurze Anspannen der Muskeln wieder in den Alltag zurück.

Mit dieser Übung gönnen Sie Ihren Augen Erholung und tanken neue Energie.