



Hoch die Hände - Quarantäne!

Tja, klingt wahrscheinlich fröhlicher als es für die einen oder anderen gerade ist, eh klar ;-)
Jetzt haben wir schon fast fünf Wochen geschafft und am Ende des Tunnels blitzt zumindest schon ein klitzekleiner Lichtfunken.

Ja, wir versuchen uns an die Vorgaben zu halten, ja, wir versuchen unsere alten Aufgaben auf einem neuen Weg möglichst gleich gut zu lösen und ja, wir bemühen uns positiv, wertschätzend und verständnisvoll zu sein.

Leider sind wir aber alle auch nur Menschen voller Menschlichkeit, die bei allen guten Vorhaben und Anstrengungen an unsere Grenzen kommen! Dann steigt Frau Verzweiflung auf mit ihrer langjährigen Freundin der Wut, daneben kommt Herr Grant mit seinem Kollegen dem Frust und zu guter Letzt ist da noch der superstimmungszerstörende Dr. Stress.

Und, kommt dir das vielleicht bekannt vor? Dann sind wir bei dir richtig! In den nächsten Zeilen findest du den einen oder anderen Tipp für turbulente Zeiten. Probiere es mal aus und fühl mal nach was gerade für dich passt. Alles unter dem Motto: hilfts nix - schads nix :-)

Viel Spaß beim Bewegen, Fühlen, Lachen oder vielleicht auch Wundern! :-)

Soforthilfe bei Wut, Stress und übler Laune

Beginnen wir mal mit dem **Kopf**:

- Atme kräftig durch die Nase ein, mit geschlossenem Mund, und kräftig durch den Mund aus, und wiederhole das mehrmals
- Blase Luftballons auf und zerplatze sie mit den Beinen
- Schreie in den Polster: Alles muss raus, der Polster hält es aus!
- Sammle gute Erinnerungen: Wer war nett zu Dir? Was hat dich erfreut? Was hat dir gut getan?
- Richte deine Halswirbelsäule auf, hebe leicht das Kinn und hoch den Kopf
- Hebe deine Mundwinkel nach oben und lächle, mindestens eine Minute lang

Nun die **Hände & Arme**:

- Drücke so fest du kannst deine Fäuste zusammen, atme ein, beim Ausatmen öffne die Fäuste langsam, mehrmals Wiederholen!
- Strecke die Arme so hoch wie möglich in die Luft, mache mehrere Atemzüge, senke sie langsam ab, mehrmals Wiederholen!
- Balle deine Fäuste und boxe in die Luft
- Trommle mit den Händen auf den Tisch oder auf die Oberschenkel, mal ganz leise, mal ganz laut, mal fest, mal zart, mit einzelnen Fingern, mit den Händen, mit den Fäusten
- Schlage mit den Fäusten in den Polster

- Male ein kraftvolles Krixikraxi auf Papier für deine bunte Wut

Danach der **Oberkörper**:

- Massiere deinen Nacken und deine Schläfen
- Reibe, streichle, massiere, dein Herz und hab dich lieb
- Drücke deinen Rücken fest gegen die Wand und spüre den Halt
- Breite deine Arme aus beim Einatmen, und umarme dich beim Einatmen
- Klopfe auf deine Brust im Uhrzeigersinn, 60 Mal pro Minute
- Atme ein, senke deinen Oberkörper langsam hinunter, atme aus, komm langsam wieder hinauf

und jetzt **Beine & Füße**:

- Stampfe mit den Beinen abwechselnd links und rechts fest auf, nimm die Arme dazu
- Hüpf von einem Bein aufs andere
- Springe mit beiden Beinen in die Luft, die Treppe hinauf und herunter
- Laufe am Stand: zuerst langsam, dann schneller, steigere das Tempo, werde wieder langsamer, atme kräftig ein und aus
- Wiege dich abwechselnd links und rechts hin und her
- Tanz dich zu deiner Lieblingsmusik in eine gute Stimmung

Natürlich kannst du auch alles miteinander kombinieren. **Du bist der Meister*_die Meisterin* deiner aktiven Energien! Mach das Beste für dich und für deine Umwelt daraus.**

Solltest du noch andere Möglichkeiten entwickelt haben, bitte melde dich bei uns (fair.und.stark@gmail.com), und wir freuen uns über zusätzliche Ideen, die wir dann gerne erweitern für unser COVID19 Team!

Bleib gesund!:-)

Das Team von fair&stark

Übungen erstellt von Mag.^a Alexandra ALBRECHT und Mag.^a Nina HOLZTRATTNER

Literatur: BEHNKE 2012 | CROOS-MÜLLER 2012, 2013, 2016 | ERKERT 2012