



## **Kurs Steigerung der Resilienz Kurstunde 4**

Material: ein Stuhl, eine Matte oder Decke

### **Die Sinne schärfen: AUGEN**

Hände reiben, Wärme entstehen lassen, die Handteller auf die geschlossenen Augen legen – SPÜREN – die Augen entspannen.

Farben haben eine Wirkung auf die Psyche. Sie können anregend oder beruhigend wirken.

Schließe deine Augen und stelle dir vor deinem geistigen Auge ein GRÜN vor. Dein Lieblingsgrün, ein grün von dem du dich einhüllen lässt, indem du dich geborgen fühlst. Mit jedem Atemzug intensivierst du dieses grün, lässt es strahlender, heller werden und jede Zelle deines Körpers durchflutet. Vielleicht ein grün, wie jetzt im Frühjahr, ein frisches Grün. Fühle dich von diesem Grün durchströmt und nimm wahr, wie dieses erfrischende Grün deinen Körper entspannt und erfrischt.

### **Den Atem wahrnehmen: Verlängertes Ausatmen**

Nehme eine aufrechte Sitzposition ein. Atme sehr tief durch die Nase ein. Atme dann ganz ruhig und ohne Druck so langsam und so lange wie möglich aus, bis es nichts mehr auszuatmen gibt. Lasse dann den Einatem wieder kommen und beginne von vorne.

In Verbindung mit Armbewegung: Einatmen-die Arme über die Seite anheben, Ausatmen-die Arme über die Seite senken. Einatmen-beide Arme über die Seite anheben, Ausatmen-erst den rechten Arm senken, dann den linken Arm senken.

Das lange Ausatmen beruhigt den Verstand, löst Ärger und Frust, es schenkt Glückgefühle und inneren Frieden, vertreibt Depressionen.

### **Den Körper spüren: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen**

5 Phasen der PMR:

Erspüren – Anspannen – Spannung halten (10 sec) – Lockerung/Entspannung – Nachspüren (30 sec)

Reihenfolge der Körperteile:

1. Faust – rechts, Unterarm – rechts, Oberarm – rechts
2. Faust – links, Unterarm – links, Oberarm – links
3. Gesicht: Stirn, Augen, Kiefer
4. Nacken und Schultern
5. Brust
6. Bauch
7. Gesäß
8. Oberschenkel rechts, Unterschenkel rechts, Fuß rechts
9. Oberschenkel links, Unterschenkel links, Fuß links
10. Ganzen Körper anspannen, lockerlassen