



Kurs Steigerung der Resilienz Kurstunde 5

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 eine FARBE vor, die Farbe, die dir jetzt in den Sinn kommt, die sich dir jetzt zeigt. Es wird genau die richtige Farbe sein. Atme diese Farbe als strahlendes Licht ein. Lass dich einhüllen von dieser Farbe, bis du dich geborgen fühlst. Mit jedem Atemzug intensivierst du diese Farbe, lässt sie strahlender, heller werden und jede Zelle deines Körpers durchfluten. Fühle dich von dieser Farbe durchströmt und nimm wahr, wie diese Farbe deinen Körper entspannt und erfrischt.

Bedeutung der Farben:

Hellblau: Reinigung, Beruhigung, Kreativität, Freimut, Ehrlichkeit

Dunkelblau: tiefer Friede, Willensstärke, Fortschritt

Rosa: Liebe, Heilung, spielerischer Geist

Grün: Lebensbejahung, Vitalität, Gleichgewicht, Beruhigung, Entspannung, Naturkräfte

Gelb: Leichtigkeit, Fröhlichkeit, Intuition, Sehnsucht, Empfindsamkeit

Rot: Willenskraft, Durchsetzungsvermögen, materielle Macht, Charisma, Stärke, Selbstbeherrschung

Indigo: psychische Kraft, mediale Fähigkeiten

Violett: geistige Kraft, Erfüllung

Rotviolett: Erleuchtung, kosmische Bewusstheit, Samadhi

Orange: Lebensfreude, geistige Klarheit, Intellekt, logisches Denken.

Den Atem wahrnehmen: Dem Atem einen Rhythmus geben

Nehme eine aufrechte Sitzposition ein. Lausche dem Ein- und dem Ausatmen über die Nase. Spüre den Atemrhythmus – einatmen – kl. Pause – ausatmen – kl. Pause.

Atme ruhig durch die Nase ein, zähle dabei bis 4. Drücke dann deine Zunge leicht an den Gaumen, halte den Atem an und zähle dabei bis 7. Nicht krampfhaft anhalten, sondern sanft in das Ausatmen übergehen. Atme mit leicht geöffnetem Mund aus und zähle dabei bei 8.

Es beruhigt das Nervensystem, senkt den Blutdruck, sorgt für tiefe Entspannung und hilft bei Schlafstörungen. Nervosität wird gesenkt, Stress gelöst, Ängste können gehen und Gelassenheit kehrt ein.

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, Oberarms – 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