



Heute bin ich mein eigener Schiedsrichter

Ein Perspektivenwechsel

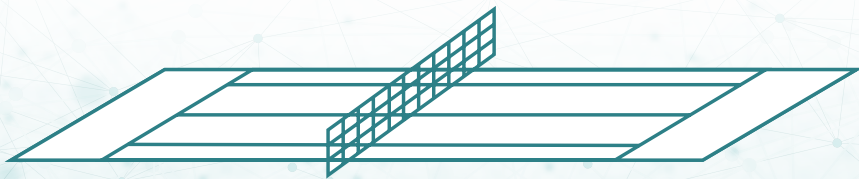
Stehst Du vor einer schwierigen Situation? Dann gehe einmal gedanklich aus dieser Situation heraus und nimm die Vogelperspektive ein: Von oben gesehen gibt es immer mehr Lösungswege als von unten. Der Schiedsrichter steht für Deine individuelle Alphaebene im Gehirn, von der aus Du eine Situation im Ganzen überblicken kannst.



Übungsvideos und weitere Informationen findest Du im Internet unter www.lysolutions.de



Bildquelle: Nadine Schuble



Diese Übung ist Bestandteil der Broschüre „Gehirn in Bewegung“, Teil 2 aus der Reihe „Mentale Gesundheit“.

Auf der Rückseite findest Du eine detaillierte Übungsanleitung.



Heute bin ich mein eigener Schiedsrichter

Übungsanleitung

Wenn es Dir möglich ist, stehe zur Übung auf. Sollte das gar nicht gehen, kannst Du die Übung natürlich auch im Sitzen machen.

Variante 1 Basic

Stelle Dich aufrecht hin. Hebe dann Dein linkes Knie leicht an und lege Deine rechte Hand darauf. Hebe danach Dein rechtes Bein leicht an und die linke Hand zu Deinem rechten Knie. Wenn Du die Übung im Sitzen machst, setze Dich möglichst nah an die Außenkante Deines Stuhls. Lege, wie zuvor beschrieben, Deine rechte Hand auf das linke Knie, dann Deine linke Hand auf das rechte Knie. Wiederhole das im Wechsel so lange, bis Du in einem schönen Fluss bist. Vergesse das Atmen nicht!

Steigerung 1

Versuche auch Fuß und Ferse wie folgt zu integrieren: Führe Deine Hände wie beschrieben zuerst zu Deinen Knien. Führe als nächstes Deine rechte Hand zum linken Fuß, dann die linke Hand zum rechten Fuß. Danach berührt die rechte Hand die linke Ferse, dann die linke Hand die rechte Ferse. Aber aufgepasst: Dabei führst Du Deinen Arm jeweils hinter

Deinem Rücken zur Ferse. Versuche jetzt die Übung im fließenden Wechsel: Knie – Fuß – Ferse.

Variante und Steigerung 2

Wenn es Dir möglich ist, erhöhe das Tempo. Zähle oder buchstabiere dazu laut vorwärts und rückwärts.

Steigerung 3

Als weitere Steigerung kannst Du zwischen jeder einzelnen Handbewegung klatschen. Das ist eine wunderbare Möglichkeit um an der Rhythmisierung zu arbeiten. Die Rhythmisierung gehört zu den koordinativen Fähigkeiten. Je besser der Rhythmus, desto besser die Konzentration.

