

Kopffreimacher

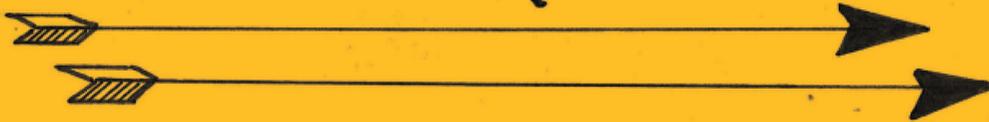
Kopffreimacher Kopffreimacher

Kopffreimacher Kopffreimacher Kopf

STEFANIE DAUM & BETTINA MARKONES

Wer

KLEINE



Durch eigene Kraft herausfordrende Situationen in
Schule, Beruf oder Alltag bewältigen

nacher

Kopffreimacher

Kopffreimacher

Kopffreimacher



Sofort-Maßnahmen

Lernen aus eigener Kraft wieder ermöglichen

Ich kann mir selbst helfen, Ich weiß, welche Übungen mir guttun und ich will, dass sich etwas ändert!

Impressum

CIP-Titelaufnahme der Deutschen Bibliothek:
Stefanie Daum und Bettina Markones

Der kleine Kopfreimacher

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Stefanie Daum und Bettina Markones

ISBN 978-3-947502-64-6

Technische Redaktion: Meike Kappenstein

Design: Stefanie Daum und Bettina Markones

Layout: Hanna Hoos

Herausgeber der Reihe „Erfahrungsräume innerer Achtsamkeit“:

Detlef Girke

Tony Hofmann

ZKS Medien

Albrecht-Dürer-Str. 166

97204 Höchberg

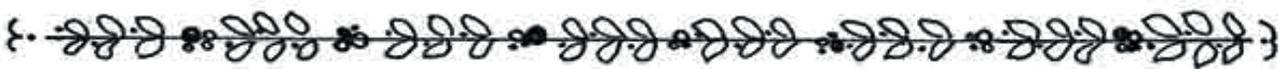
info@zks-verlag.de



Wenn wir Neues ausprobieren, dann können wir wachsen.



Stress, Leistungsdruck und Sorgen können dazu führen, dass du dich in der Schule, im Beruf und bei alltäglichen Aufgaben nicht mehr richtig konzentrieren kannst. Vielleicht hast du sogar manchmal das Gefühl, die einfachsten Dinge nicht mehr auf die Reihe zu bringen oder du glaubst, deinen Kopf gar nicht mehr freizubekommen. Dann ist dieses kleine Buch genau richtig für dich.

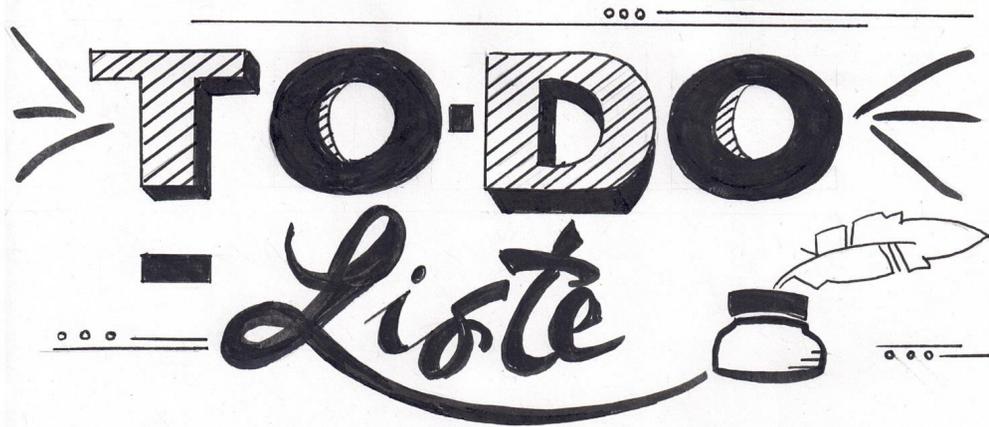


In deinem Kopf befindet sich eine Art Gedankenlandkarte. Du kannst dir die Karte wie eine richtige Landkarte oder einen Stadtplan vorstellen. Sie ist voll von großen und kleinen Gedankenhäusern, Straßen, Schleichwegen und Verkehrsschildern. Alle Erfahrungen, die du in der Vergangenheit erlebt und wahrgenommen hast, haben dort ihre Spuren hinterlassen und ihre Gedankenhäuser gebaut. Täglich erlebte, bekannte oder neue Erfahrungen werden nun immer mit den auf unserer Gedankenlandkarte bereits bestehenden Erfahrungen abgeglichen. Das führt dazu, dass wir bei neuen Erfahrungen immer wieder bekannte Wege fahren, Dauerschleifen im Kreisverkehr drehen, neue Gedankenhäuser gebaut werden oder sich vorhandene Gedankenhäuser verfestigen. Gerade im Jugendalter, aber auch in anderen Umbruchsituationen scheinen negativ erlebte Erfahrungen und Gefühle zu überwiegen. Sie führen dazu, dass bei manchen Themen immer größere Häuser auf unserer Gedankenlandkarte gebaut werden, Einbahnstraßen und Baustellen entstehen oder uns Stoppschilder den weiteren Weg versperren. Anders ausgedrückt: Wenn du eine neue Erfahrung machst, dann kann es aufgrund deiner Gedankenlandkarte sein, dass du dich so wie früher fühlst. So wie damals, als du etwas Unangenehmes erlebt hast.

Von daher gibt es Tage, an denen dein Kopf voll von früheren und aktuell als belastend wahrgenommenen Situationen ist. Oftmals ist der Kopf so voll, dass dich die Sorgen nicht schlafen lassen. Ständige Müdigkeit und ein Gefühl von ausgelaugt sein halten dann deine Nerven in ständiger Anspannung. Daraus können Gefühlsschwankungen, Aggressionen, Ängstlichkeit oder Lustlosigkeit entstehen, die deine Leistungsfähigkeit zusätzlich im (beruflichen) Alltag beeinträchtigen.

Wir glauben fest daran, dass du selbst alle Möglichkeiten in dir trägst, um deine Gedankenlandkarte aufzuräumen. Unsere ausgewählten „Wenn dann“-Übungen sind als eine Anregung zu verstehen, wie es dir in herausfordernden Situationen gelingen kann, deine innere Kraft zu spüren und deinen Kopf wieder freizubekommen.





Statt eines Inhaltsverzeichnisses findest du hier eine To-Do-Liste.

☉ Buch in Angriff genommen

1. Powerknopf – Lade deine Batterie auf!

- Wenn deine **Konzentration** nachlässt, dann
 - mache eine leichte Druckmassage.
 - streiche deine Mundpartie aus.
- Wenn du **müde, kraftlos** oder **ängstlich** bist, dann...
 - massiere deine Ohren.
 - klopfe dich frei.
- Wenn dir **alles zu schnell** geht, dann...
 - beobachte deine Atmung.
 - atme langsamer.

2. Abstand – Schaff dir einen Freiraum!

- Wenn dich ein **größeres Problem** belastet, dann...
 - lass einfach los.
 - lass die Probleme davonfliegen.
 - atme richtig.
 - verweile an einem guten Ort.

3. (An-)Spannung – Löse dich davon!

- Wenn du **angespannt** bist, dann...
 - spann an und lass los.

- mach dich locker.
- lass die Wut raus.
- balle deine Fäuste.
- finde dein Wort.
- singe dich frei.

4. Selbstmotivation – Du schaffst das!

- Wenn du wenig **Selbstvertrauen** hast, dann...
 - verankere positive Stimmungen.
 - finde gute Teile in dir.
 - finde deinen Mut-Mach-Spruch.
 - denke anders herum.

5. Cool down – Lenk dich ab!

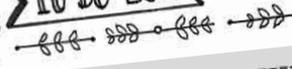
- Wenn du **runterkommen** willst, dann...
 - bewege dich.
 - lenke dich ab und mache etwas Schönes.
 - nutze den Wärme-Kälte-Effekt.
 - schreibe oder male dir alles von der Seele.

6. Einschlafen – Schalte vom Alltag ab!

- Wenn du nicht einschlafen kannst, dann...
 - atme dich in den Schlaf
 - sortiere deine Sorgen weg.
 - steh auf
 - schau dir unsere Hinweise zur „Schlafhygiene“ an.

7. Gut vorbereitet – Pass auf dich auf!

- Wenn du dich **hilflos** fühlst, dann...
 - Plan A: ... brauchst du einen Notfallplan.
 - Plan B: ... kannst du hier um Hilfe bitten.

ALLES, WAS AUF MEINER **TO-DO-LISTE** FEHLT,
SIND DIE HAKEN 

1. POWERKNOPF – LADE DEINE BATTERIE AUF!

WENN die

KONZENTRATION

nachlässt,

DANN MACHE EINE LEICHTE DRUCKMASSAGE.



Lege deine linke Hand flach auf dein Schlüsselbein. Fahre mit der flachen Hand etwas unterhalb des Schlüsselbeins. Drücke nun leicht mit dem Zeigefinger in die Haut, solange bis du eine Vertiefung spürst. Du erkennst die Stelle auch daran, dass sie bereits bei einem leichten Drücken

schmerzt. Drücke nun mit deinem linken Zeigefinger in die kleine Vertiefung unterhalb des rechten Schlüsselbeins. Dein Mittelfinger, dein Ringfinger und dein kleiner Finger liegen dabei automatisch auf dem Bereich neben deinem Brustbein. Massiere diesen Bereich parallel zum Druck des Zeigefingers. Dabei liegt die rechte Hand auf dem Bauchnabel. Wechsle nun die Hände. Wiederhole diese Technik, sooft du magst.

DANN STREICHE DIE MUNDPARTIE AUS.

Schaue in die Handfläche deiner linken Hand. Strecke den Daumen nach oben und knicke den Zeigefinger nach innen ab. Nimm die Hand in dieser Position auf Gesichtshöhe. Drücke jetzt mit dem Daumen der linken Hand auf die Stelle zwischen Nase und Oberlippe. Platziere nun den angewinkelten Zeigefinger unterhalb der Unterlippe. Die übrigen Finger sind ausgestreckt. Lege diese am Unterkiefer ab. Während der Daumen einen leichten Druck ausübt, streichst du mit der Rückseite des angelegten Zeigefingers mehrmals sanft von links nach rechts. Die rechte Hand liegt dabei auf deinem Bauch.

Wechsle danach die Hände und führe die Übung erneut durch.



WENN du

MÜDE,

KRAFTLOS

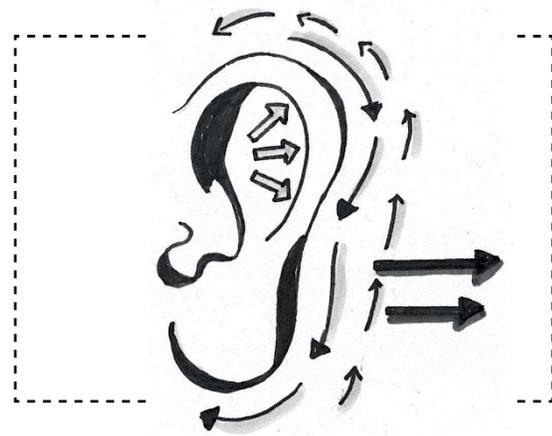
oder

ÄNGSTLICH

bist,

DANN **MASSIERE DEINE OHREN.**

Greife mit den Händen zu deinen Ohren. Beide Daumen liegen hinter dem Ohr, Die Zeigefinger davor. Massiere nun mit beiden Händen gleichzeitig die linke und die rechte Ohrmuschel von innen nach außen, von oben nach unten und danach wieder von unten nach oben. Ziehe anschließend beide Ohren leicht vom Kopf weg.



DANN **KLOPFE DICH FREI.**



Schließe deine rechte Hand zu einer lockeren Faust. Klopfe anschließend mit der Faust etwa 5 cm unterhalb des Schlüsselbeins leicht auf die Thymusdrüse (Brustmitte).

Wiederhole das Klopfen fünf- bis zehnmal.

Du wirst merken, wie die Müdigkeit langsam verschwindet und du zu neuer Energie kommst.

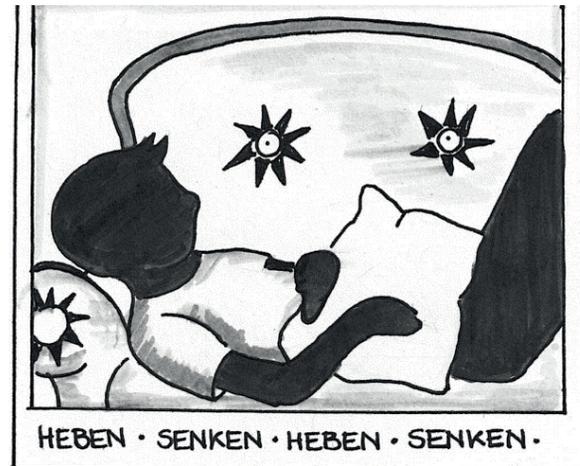
WENN dir

ALLES ZU SCHNELL

geht,

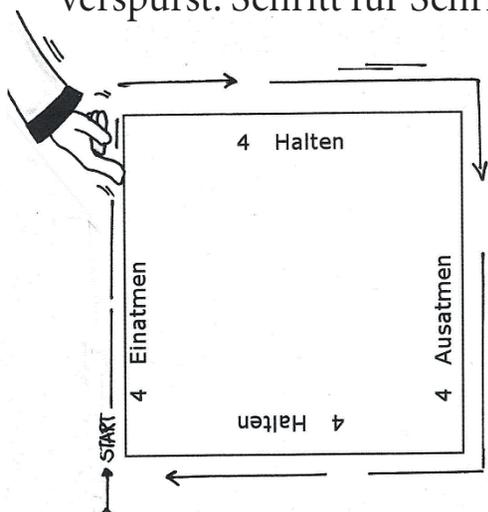
DANN **BEOBACHTE DEINE ATMUNG.**

Wir atmen fast alle zu schnell. Ein langsamer, tiefer Atem beruhigt das Nervensystem. Leg dich entspannt aufs Sofa, ins Bett oder setze dich entspannt in einen Sessel. Du kannst dir etwas Leichtes, wie ein Kissen, auf deinen Bauch legen. Atme nun tief ein und aus. Beobachte dabei das Heben und Senken des Bauches beim Atmen.



DANN **ATME LANGSAMER.**

Zähle innerlich beim Einatmen langsam bis vier. Halte dann die Luft vier Sekunden an. Nun atme aus und zähle dabei innerlich bis vier. Halte erneut vier Sekunden die Luft an. Wiederhole diesen Vorgang mehrfach und zwar so lange, bis du einen langsamer werdenden Atem verspürst. Schritt für Schritt verlangsamst du nun deine Atmung.



Wenn es dir hilft, fahre mit dem Finger die Seiten dieses Quadrats nach:

- 1. Seite:** 4 Sekunden einatmen
- 2. Seite:** 4 Sekunden halten
- 3. Seite:** 4 Sekunden ausatmen
- 4. Seite:** 4 Sekunden halten