

Das **Herzens**-Büchlein zeigt dir viele verschiedene Übungen, mit denen du dich selbst ein Stück weit besser kennenlernen wirst. Spüre in dich hinein, beobachte deine Empfindungen und nimm achtsam deinen Körper und deine Gefühle wahr.

Die Antworten zu den Fragen schreibe direkt in dein Büchlein. Vielleicht verändert sich deine Sichtweise mit der Zeit, dann schreibe deine neuen Gedanken einfach dazu.

Deine Lieblingsübungen übe am besten immer wieder in Zeiten, in denen du keinen Stress hast. Du wirst dir deiner Stärken und deiner Schätze bewusster. Sie werden dir als eine Art Anker dienen, den du immer bei dir hast, auch wenn es dir einmal nicht so gut gehen sollte.

Alles Gute auf deinem Lebensweg

Uschi Eichler

Starten wir los!

HERZENS-ÜBUNGEN

Die Übungen werden dir helfen, deinen Körper besser zu verstehen und deine Empfindungen besser deuten zu können.

Mein Körper – mein Coach

Bei den Übungen nutzt du deinen Körper sozusagen als deinen ganz persönlichen Coach, der dir immer genau anzeigt, wie es dir geht.

Beobachte deinen Körper in Ruhe, achte auf deine Empfindungen, so wie sie gerade sind. Höre in dich hinein und er suche die Fragen zu beantworten:

- Schlägt dein Herz gerade aufgeregt oder ruhig?
- Ist deine Atmung gerade schnell oder langsam?
- Ist deine Muskulatur gerade verspannt oder locker?
- Wie fühlst du dich gerade? Sind deine Gefühle glücklich, zufrieden oder ängstlich, zornig?

Dann notiere direkt in dein Büchlein:

Mein Herz schlägt:

Meine Atmung ist:

Meine Muskulatur ist:

Meine Gefühle sind:

- ♥ Beobachte immer wieder deinen Körper und deine Gefühle, was will dir dein Körper, dein Geist in diesem Augenblick sagen?
- ♥ Nimm genau wahr, höre in dich hinein, was braucht dein Körper gerade jetzt?
- ♥ Der Körper – dein Coach - wird dir die Antwort geben!

Gefühlskompass

Alles, was passiert, ist mit Gefühlen verbunden, sie begleiten dich ein Leben lang. Sie gehören zu dir und sind wichtig, damit du dich und deine Umwelt gut wahrnehmen kannst.

Wichtig zu wissen ist, dass Gefühle, die dich belasten, auf Dauer nicht guttun. Lass am besten solche Gefühle los, schreibe sie in deinen Gefühlskompass und lege sie einfach ab. Denke stattdessen an etwas Schönes, an einen lieben Menschen oder ein schönes Erlebnis.

Jetzt überlege, wie geht es dir gerade geht und welche Gefühle du in letzter Zeit bei dir wahrgenommen hast?

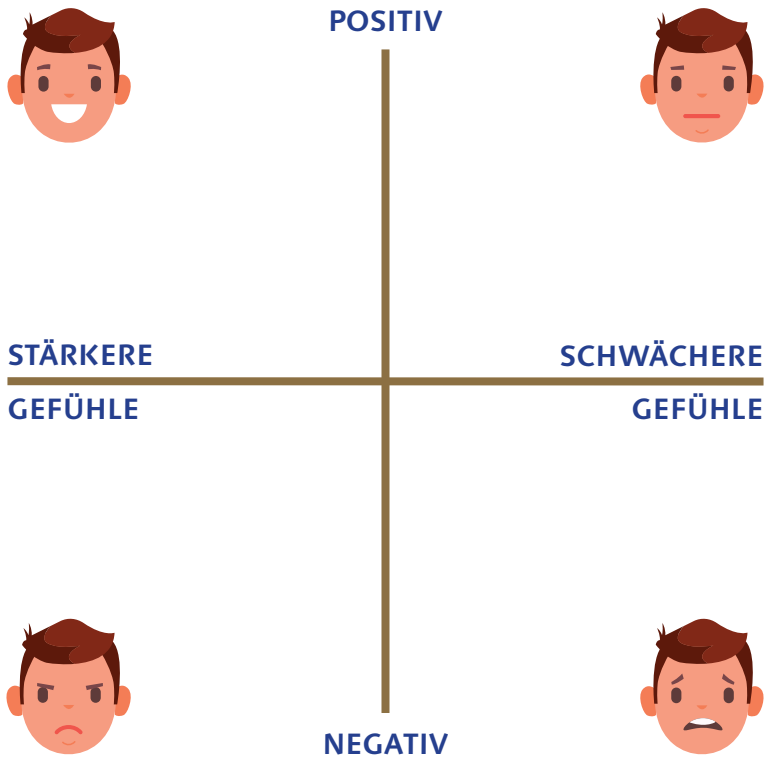
Beispiel für Gefühle können sein:

Gefühle: glücklich, zufrieden, fröhlich, dankbar, verliebt

Gefühle: wütend, zornig, aggressiv, ängstlich, traurig

Dann schreibe deine Gefühle in den Gefühlskompass zu dem Smiley und in das Feld, das am besten zu deiner derzeitigen Stimmung passt.

GEFÜHLSKOMPASS



- ♥ Jedes Gefühl gehört zu dir, es hat seine Berechtigung.
- ♥ Wenn du möchtest, ergänze immer wieder deinen Gefühlskompass und schreibe deine Gefühle dazu.
- ♥ Wenn es dir einmal nicht so gut gehen sollte, sprich mit jemanden darüber, dem du vertraust!

Stressdetektiv

Mit dem Stressdetektiv bist du dem Stress auf der Spur.

Stress macht dich zwar kurzfristig leistungsbereit und mobilisiert Energiereserven. Das ist auch notwendig, um beispielsweise bei Gefahr weglaufen zu können. Sobald Stress aber anhält und zur Belastung wird, ist das nicht gesund für dich!

Stress hat immer eine Ursache. Diese Stressquelle kann viele verschiedene Reaktionen auslösen.



Eine **Stressquelle** kann zum Beispiel ein bissiger Hund sein, er könnte folgende Reaktionen auslösen:

Gefühl: Angst, **Körper:** Zittern, **Gedanke:** Ich will weg!

Verhalten: Weglaufen

Versuche in dich hineinzuhören und überlege, was dir Stress bereitet und wie du darauf reagierst.

Was sind deine ganz persönlichen Auslöser von Stress und welche Reaktionen sind mit ihnen verbunden?

Stressquelle	Gefühl	Körper	Gedanke	Verhalten
				
Bissiger Hund	Angst	Zittern	Ich will weg!	Flucht

- ♥ Du siehst, schon eine einzige Stressquelle hat auf deinen ganzen Körper und deinen Geist großen Einfluss!
- ♥ Nimm wie ein Detektiv immer wieder deine Stressquellen unter die Lupe und notiere die Reaktionen im Stressdetektiv.
- ♥ So kannst du bald erkennen, dass jede Stressquelle immer die gleichen Reaktionen auslöst.
- ♥ Aber keine Sorge, mit den **Herzens-**Übungen wird selbst die größte Stressquelle zu einer kleinen Maus!

Meine Stärkenreise

Du bist mit einem Rucksack voller Ressourcen auf die Welt gekommen und hast ganz viele persönliche Stärken. Die Stärkenreise wird dir helfen, wieder all deine Begabungen und Talente zu entdecken. Je mehr du nachdenkst, desto mehr wirst du dir wieder deiner eigenen Stärken bewusst, auch wenn sie noch tief vergraben sind.

Mache nun eine kleine gedankliche Reise, wenn du möchtest. Versuche dich bei deiner Stärkenreise an Begabungen und Talente zu erinnern, die dich ausmachen. Das können Stärken sein, die du schon als Kind hattest oder solche, die nur du selber weißt.

Dann schreibe deine Stärken auf:

Stärkenliste:

.....

.....

.....

- ♥ Sei dir bewusst, dass du mit vielen Stärken auf die Welt gekommen bist.
- ♥ Wenn du deine speziellen Begabungen einsetzen kannst, wirst du darin besonders gut sein.
- ♥ Mache dir immer wieder deine Stärken und Ressourcen bewusst.
- ♥ Frage dazu auch deine Familie und Freunde!

Sprache ohne Worte

Es gibt eine Sprache, die auf der ganzen Welt verstanden wird. Mit ihr kannst du anderen, ohne ein einziges Wort zu sagen, mitteilen, wie es dir geht. Diese Sprache ohne Worte erfolgt über deinen Gesichtsausdruck, die sogenannte Mimik und über deine Körpersprache, die sogenannte Gestik.

Mit deiner Körperhaltung und deinem Gesichtsausdruck kannst du deine Stimmung ausdrücken und auch erkennen, wie es jemanden andern gerade geht.

Es ist sozusagen eine Weltsprache, weil sie jeder Mensch auf der ganzen Welt versteht. Du kannst auch an der Mimik und Gestik ablesen, was gerade in einem Menschen vorgeht, was er gerade fühlt und was er vermutlich als nächstes tun wird. Auch in einer Gruppe ist diese Art der Verständigung wichtig. Man nennt sie „non-verbal“, also eine Sprache ohne Worte.

Selbst wenn du jemanden schwer einschätzen kannst, reagierst du doch instinktiv auf dessen Körpersprache und dessen Gesichtsausdruck.

Die Gefühle, die zum Ausdruck kommen können, sind zum Beispiel: Angst, Trauer, Ärger, Freude, Verachtung, Ekel, Überraschung

Versuche in nächster Zeit zu erkennen, welche Gefühle deine Mitmenschen bewegen könnten. Kannst du die Emotion der Anderen erkennen?