

Psychosoziale Gesundheitsförderung durch Ressourcen und Beziehung stärken

Im Fokus: „Zeit nehmen“

Fühlen Sie sich auch oft wie im Hamsterrad gefangen? Von einer Verpflichtung zur nächsten gejagt? Dann geht es ihnen wie vielen Menschen. Um sich zu erholen, Energie zu tanken und schöne Momente zu erleben, schaffen Sie sich bewusst kleine Auszeiten...für sich selbst ...für gemeinsame Zeit mit der Familie!

Kleine Auszeiten für den stressigen Alltag – Ganz für sich sein:

- *Genießen*: Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und genießen Sie die wärmenden Sonnenstrahlen im Gesicht.
- *Achtsam in den Tag starten*:
 1. Vor dem Aufstehen am Morgen mit geschlossenen Augen ruhig ein- und ausatmen.
 2. Lenken Sie nun langsam die Aufmerksamkeit auf Ihre Zehenspitzen, danach zu Füßen, Unterschenkeln, Knien, Oberschenkeln, zu Gesäß, Bauch und Rücken, zu den Schultern, den Armen und Händen bis zum Hinterkopf und Gesicht. (ca. 10 sec pro Körperteil)
Was spüren Sie? Wie fühlen sich die Körperteile an?
Genießen Sie den Moment!

 *Wie fühlt sich dieser Start in den Tag an?*

- *Kopf „durchlüften“*: Ein kleiner Spaziergang zwischendurch (in der Mittagspause, zwischen zwei Terminen, nach einer schwierigen Situation, ...).

Gemeinsam schöne Momente erleben:

- *Wolken schauen*: Vielleicht kennen Sie dieses Spiel noch aus Ihrer Kindheit? Schauen Sie in den Himmel: Wie sehen die Wolken aus? Welche Bilder zeigen sie? Vielleicht entstehen dabei auch Geschichten...
- *Spaß haben*: Musik laut aufdrehen und gemeinsam wild durchs Zimmer tanzen 😊
- *Zu-Bett-Geh – Ritual*: z.B. mit Massage- und Streichelgeschichten, wie diese:



„Manchmal braucht es eine kleine Auszeit, um den Zauber des Lebens wieder zu entdecken.“