MEINE RUHEINSELN

Wähle eine Idee aus und gönn dir einen ruhigen Moment.

INNERE BILDER NUTZEN

Reise an deinen Lieblingsort

Augen zu: Wo wärst du jetzt gerne? Wie fühlt sich der Ort an? Was kannst du hören oder vielleicht riechen?
Lenkt die Gedanken auf etwas Angenehmes.

Wolkenkino

Hinlegen, Beine an die Wand und die Gedanken wie Wolken am Himmel vorbeiziehen lassen.
Du musst keinen festhalten. Das senkt den Puls und entlastet die Beine.

Gute-Laune-Film

Erfinde im Kopf einen ruhigen Film, in dem du selbst die Hauptrolle hast. Hilft dem Kopf, in positive Geschichten einzutauchen.

KÖRPER BERUHIGEN

Kuscheltier-Atmung

Lege ein Kuscheltier auf deinen Bauch und schau zu, wie es beim Atmen hoch- und runterfährt.
Macht die Atmung sichtbar und beruhigt.

Kerzen-Atem

Atme ein, Puste ganz langsam eine imaginäre Kerze aus. Wiederhole 5x.
Die selbe Wirkung hat auch der «Ballonbauch» – lege die Hände auf den Bauch. Beim Einatmen wird er ganz gross, beim Ausatmen klein. Hilft, Anspannung im Körper loszulassen.

Von Kopf bis Fuss

Spüre nacheinander Füsse, Beine, Bauch, Hände, Arme und Gesicht. Lass alles locker werden. Fördert die Körperwahrnehmung und Entspannung.

Anspannen, Loslassen

Drücke Hände und Füsse 5 Sekunden ganz fest zusammen. Dann lass alles locker. Zeigt den Unterschied zwischen Spannung und Entspannung.

DEN MOMENT WAHRNEHMEN

Extra langsam

Beweg dich für zwei Minuten absichtlich im Schneckentempo.
Oder wasch deine Hände super langsam. Tempo rausnehmen beruhigt das Nervensystem.

Geräusche hören

Augen zu, Ohren auf – welche 5 Geräusche kannst du hören? Lenkt die Aufmerksamkeit auf den Moment.

GEDANKEN ORDNEN

Rückwärts zählen

Zähle ganz langsam von 30 bis 0. Bei jeder Zahl wirst du etwas ruhiger.
Ähnlich funktioniert die «Regenbogenreise» – stell dir nacheinander Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau und Violett vor. Lenkt von kreisenden Gedanken ab.

Dankbarkeitsmoment

Wofür bist du heute dankbar? Eine Sache reicht.
Fördert Zufriedenheit und innere Ruhe.

Gedankenparkplatz

Schreib auf, was dir noch durch den Kopf geht.
Leg es zur Seite.
Nimm dir Morgen ganz in Ruhe Zeit dafür.

ADHS-Organisation elpos Schweiz | www.elpos.ch