

## Helfende Kreativtipps in Zeiten von Corona

### Achtsamkeitsübung für zwischendurch beim Hände reinigen

Momentan legen wir besonderen Wert auf Handhygiene und waschen bzw. desinfizieren unsere Hände täglich mehrmals für 30 Sekunden. Diese Zeit können wir für eine kleine Achtsamkeitsübung nutzen:

- Aufmerksamkeit zu den Schultern. Möchte ich etwas verändern?
- Aufmerksamkeit zur Atmung. Möchte ich etwas verändern?
- Aufmerksamkeit zu den Füßen. Möchte ich etwas verändern?
- Aufmerksamkeit zu den Augen? Möchte ich etwas verändern? Vielleicht auf „Scannerblick“ schalten und die Augenbrauen „auseinanderfließen“ lassen?

*(Quelle: unbekannt)*

### In Notsituationen durch Klopftechnik (EFT) die emotionale Balance wiederherstellen und Beruhigung finden

#### Energiepunkte klopfen

- **Handkante klopfen:** beruhigt, z.B. bei Angst.
- **Brustbein klopfen:** dort befindet sich die Thymsdrüse, diese zu klopfen beruhigt und stärkt außerdem das Immunsystem.
- **Herz(-punkt) klopfen oder reiben:** beruhigt und tröstet.

Sie können mit dem Zeigefinger und/oder mit dem Mittelfinger klopfen, so wie es für Sie angenehm ist.

EFT (Emotional Freedom Techniques) ist eine sanfte Methode, die u.a. auch zur Selbstanwendung angelegt und schnell erlernbar ist. EFT beruht auf dem Grundwissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und nutzt das energetische Leitsystem, die Meridiane (Energiebahnen).

*(Quelle: angelehnt an EFT nach Dr. Fred Gallo)*

### „Die Magie der Dankbarkeit“

Legen Sie Ihre Hand auf ein Blatt Papier und zeichnen Sie mit einem Stift um die Hand und jeden einzelnen Finger herum.

Nun schreiben Sie in jeden Finger, wofür Sie dankbar sind:

Denken Sie an fünf Dinge in Ihrem Leben, für die Sie dankbar sind: Es können Menschen, Orte, ein gutes Gespräch, ein leckeres Essen sein, für alles was gut läuft in diesen Zeiten...

Schreiben Sie auf jeden Finger Ihrer Hand eines auf. ...somit können sie sich immer erinnern, dass diese Dinge in Ihrer Reichweite sind, greifbar sein können.

Sie können noch einen Schritt weiter gehen und diese Dinge auch konkret auf Ihre Finger schreiben...

*(Quelle: unbekannt)*

## 8 Zapchen Basics

### Recken und strecken Sie sich!

Liegend, sitzend oder stehend beginnen Sie sich wohlig zu recken und zu strecken so lange es angenehm ist.

### Gähnen Sie!

Wenn Gähnen aufsteigt, gähnen Sie ausgiebig. Gähnen ist der einfachste Weg zu mehr Wohlbefinden.

### Schnauben Sie!

Pferde schnauben, um Spannung abzubauen. Bei uns Menschen wirkt Schnauben auch entlastend.

### Schütteln Sie sich!

Spüren Sie den Boden mit Ihren Füßen und verbinden Sie sich über die Wahrnehmung mit der Erde. Beginnen Sie sich zu schütteln, von den Fußgelenken bis zu den Haarspitzen, finden Sie ein angenehmes Schütteln und nehmen Sie den Gedanken „Ich schüttle freundlich alle meine Zellen“ mit hinein. Lassen Sie sich schütteln.

### Klopfen Sie sich!

Klopfen Sie sich entschieden und freundlich Ihre Füße, die Beine, das Gesäß, Ihren Bauch und Ihre Brust, Ihren Rücken, die Arme und Hände, Ihren Kopf. Klopfen unterstützt Präsenz und flexible Grenzen.

### Schaukeln Sie!

Sitzend oder stehend wiegen Sie sich aus der Hüfte sanft hin und her. Sie können von vorn nach hinten schaukeln, oder von links nach rechts. Finden Sie eine angenehme Bewegung. Schaukeln beruhigt und tröstet.

### Seufzen Sie!

Seufzen entlastet sofort und hilft „herunter zu kommen“. Probieren Sie es aus.

### Summen Sie!

Beim Summen berührt der pulsierende Ton feinste Strukturen unseres Gewebes. Damit unterstützen Sie Ihre Gesundheit auf zellulärer Ebene. Sie können durch all Ihre Gewebe summen.

Sie können diese Übungen einzeln machen oder soviel Sie möchten. Wenn Sie bemerken, dass Sie sich anstrengen, hören Sie auf. Machen Sie im Anschluss ein kleines Nickerchen und trinken Sie warmes Wasser!

**VIEL FREUDE BEIM AUSPROBIEREN!      Birgit Kastner**

ZAPCHEN SOMATICS WURDE VON DR. JULIE HENDERSON UND DR. TONY RICHARDSON ENTWICKELT. ZAPCHEN INTEGRIERT WESTLICHES PSYCHOTHERAPEUTISCHES WISSEN UND ERKENNTNISSE AUS DEM TIBETISCHEN VAJRAYANA BUDDHISMUS. IM RAHMEN DER TRAUMATHERAPIE UNTERSTÜTZT ZAPCHEN SIE DABEI, SICH AN URSPRÜNGLICHE SELBSTREGULATIONSMECHANISMEN ZU ERINNEN UND MIT EINFACHEN ÜBUNGEN MEHR WOHLBEFINDEN ZU ENTWICKELN.

Birgit Kastner

EvKB KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE UND PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN

Vergl.: Henderson, J. (2010: Embodying Well-Being, oder Wie man sich trotz allem wohlfühlen kann (3.erw.Auflage), AJZ Verlag Bielefeld)