



Erste-Hilfe für Ihre Gehirn-Balance

Sie sind im Kampf-oder-Flucht-Modus, oder wollen verhindern, dass die Kampf-oder-Flucht-Reaktion aktiviert wird. Dann helfen Ihnen die folgenden vier Übungen, um möglichst schnell wieder Balance in sich und Ihrem Gehirn herzustellen.

Ziehen Sie sich für die Durchführung für ca. drei Minuten zurück und konzentrieren Sie sich ganz auf sich.

1. Übung: Strecken und Atmen	Stellen Sie sich aufrecht hin. Heben Sie die Arme über den Kopf, machen Sie sich dabei ganz groß. Strecken sich drei mal in Richtung Decke und atmen tief ein und aus.
2. Übung: Anspannen und Loslassen	Stellen Sie sich schulterbreit auf und versuchen dabei Ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Füße zu verteilen. Spannen Sie Ihren gesamten Körper an, halten Sie diese Spannung für 10 Sekunden und lassen Sie dann plötzlich los. Atmen Sie entspannt ein und aus. Wiederholen Sie diese Übung zwei weitere Male.
3. Übung: Überkreuz-Bewegung	Stellen Sie sich erneut schulterbreit auf und versuchen dabei Ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Füße zu verteilen. Bringen Sie abwechselnd Ihren rechten Ellbogen mit dem linken Knie und Ihren linken Ellenbogen mit dem rechten Knie zusammen. Bleiben Sie dabei aufrecht stehen. Wiederholen Sie diese Übung für jede Seite 12 Mal.
4. Übung: Abschluss	Legen Sie nun Ihre Hände auf Ihren Bauch, atmen zum Abschluss noch zwei Mal tief ein und aus und stellen sich dabei vor, wie Ihr Vorder-, Mittel- und Hinterhirn wieder auf ganz natürliche Weise kooperiert.

Gratulation!

Sie haben sich selbst so wichtig und ernst genommen, dass Sie sich diese drei Minuten geschenkt haben. Das war ein wichtiger Schritt.