

Qualitätsfeld 2 Betriebliche Gesundheitsförderung

Teamtage

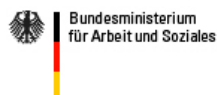
Personal- und Qualitätsentwicklung in der pro multis gGmbH
im Projekt „Lebensphasenorientiertes Qualitätsmanagement in Kindertageseinrichtungen“
(LeQuaK)

HGQM | Personal- und Organisationsberatung
Barthstraße 11 | 33330 Gütersloh
E-Mail: info@hg-qm.de | Fon: 05241-2189646 | Web: www.hg-qm.de

1

Das Projekt LeQuaK wird gefördert durch:

rückenwind⁺



Q2 – Qualitätsteamtag

Tagesablauf	
	Begrüßung
	Was ist BGM?
	Stresskompetenz
Pause	
	Qualitätsfeldsystematik
	Happiness-Übung
Pause	
	Der innere Richter – Glaubenssätze
	Happiness-Übung
	Quart-A-4(A)-Strategie
Pause	
	Gesundheitsprojekt
	Abschluss

Was ist BGM?

BGM ist eine Abkürzung für „Betriebliches Gesundheitsmanagement“. Betriebliches Gesundheitsmanagement hat zum Ziel, die Belastungen der Belegschaft zu verringern und die persönlichen Ressourcen zu stärken. Durch gute Arbeitsbedingungen und die Stärkung der persönlichen Ressourcen am Arbeitsplatz wird auf der einen Seite die Gesundheit gefördert und auf der anderen Seite die Produktivität und Dienstleistungsqualität eines Unternehmens erhöht. Dadurch entsteht für Arbeitgeber und Arbeitnehmer eine „Win-Win-Situation“ und das Unternehmensimage als „Guter Arbeitgeber“ im Sinne von „Corporate Social Responsibility“ wird verbessert. (Treier 2013). Das BGM gewährleistet eine systematische Bearbeitung belastender Arbeitssituationen und bietet zugleich Raum und Zeit zur Bearbeitung dieser Situationen. Klassisches BGM verfolgt zumeist den Schwerpunkt der Verhältnisprävention (z.B. Ergonomie, Beleuchtung, Lärmschutz etc.) und/oder der Verhaltensprävention (z.B. Bewegung, Ernährung, Pausenregelung etc.). Psycho-soziale Prävention ist ein moderner Ansatz des BGM, der die Ebenen innere Haltung sowie Fähigkeiten und Verhalten miteinander kombiniert (z.B. psycho-soziale Ressourcen wie soziale Unterstützung durch Team und Vorgesetzte, Zeit- und Selbstmanagement, Erholung und Entspannung etc.).

Stresskompetenz – Was bedeutet das?

Wenn von Stresskompetenz die Rede ist kann an unterschiedlichen Ebenen angesetzt werden, um dies zu ermöglichen:

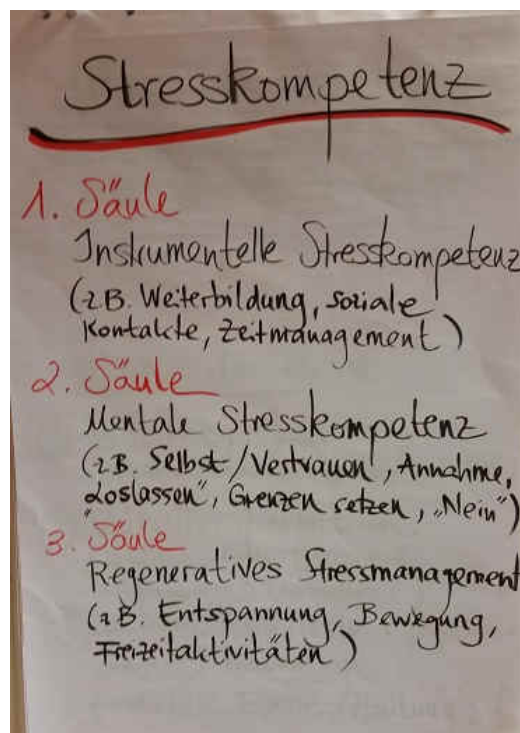
Mentale Ebene: Diese Ebene umfasst die Reflexion und ggf. bewusste Veränderung der inneren Einstellung mit Bezug auf das Thema des gesunden Arbeitens (hierzu zählen bspw. Sinnggebung, positive Selbstinstruktion)

Instrumentelle Ebene: Diese Ebene umfasst die individuellen Fähigkeiten der Mitarbeiter/innen und das konkrete Verhalten (hierzu zählen bspw. Fortbildungen, Entspannungs- und Reflexionstechniken).

Organisationelle Ebene: Diese Ebene umfasst die Entwicklung/Veränderung von betrieblichen Strukturabläufen, die eine positive Entwicklung der instrumentellen und mentalen Ebene fördern (hierzu zählen bspw. Qualitätsmanagement, Organisation des betrieblichen Gesundheitsmanagements, Befragungen)

Der Schwerpunkt dieses Trainings setzt auf der mentalen und instrumentellen Ebene an – letztere Ebene wird insofern einbezogen, um Instrumente kennenzulernen und Fähigkeiten zu entwickeln, wie die mentale Ebene gestärkt werden kann. Dies bedeutet nicht, dass im betrieblichen Gesundheitsmanagement die organisationelle Ebene keine Rolle spielt oder in diesem Training keinerlei Berücksichtigung erfährt.

3 Säulen der Stresskompetenz:

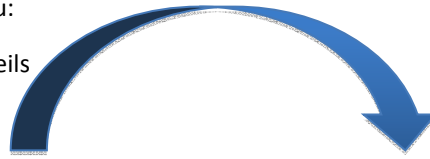


Das 3x4 der persönlichen Stresskompetenz¹

Diese Aussagen treffen auf mich zu:

5=völlig; 4=überwiegend; 3=teils,teils

2=kaum; 1= gar nicht



In diesem Bereich
möchte ich etwas
verändern...



		JA	NEIN
1. Instrumentelle Stresskompetenz			
1.1 Ich halte mich fachlich auf dem Laufenden. Ich bilde mich regelmäßig weiter. Ich lerne gern von anderen und sehe mich selbst als „Lernende“.			
1.2 Ich pflege mein soziales Netz. Ich erfahre ausreichend Unterstützung durch andere. Ich habe mindestens eine vertraute Person, bei der ich mich fallen lassen kann.			
1.3 Ich achte auf meine Grenzen. Ich vertrete meine Interessen gegenüber anderen. Wenn nötig, sage ich „Nein“, delegiere Aufgaben oder bitte andere um Unterstützung.			
1.4 Ich habe eine positive Zukunftsvision und klare Ziele vor Augen. Ich setze Prioritäten. Ich plane meine Zeit entsprechend und achte auf meine persönliche Leistungskurve.			
Summe Bereich 1			
Mentale Stresskompetenz			
2.1 Anforderungen und Schwierigkeiten gehören für mich zum Leben dazu. Ich begegne ihnen mit einer annehmenden Grundhaltung.			
2.2 Anforderungen oder Schwierigkeiten sehe ich als positive Herausforderung. Ich schätze sie realistisch ein			

¹ In Anlehnung an Kaluza 2012

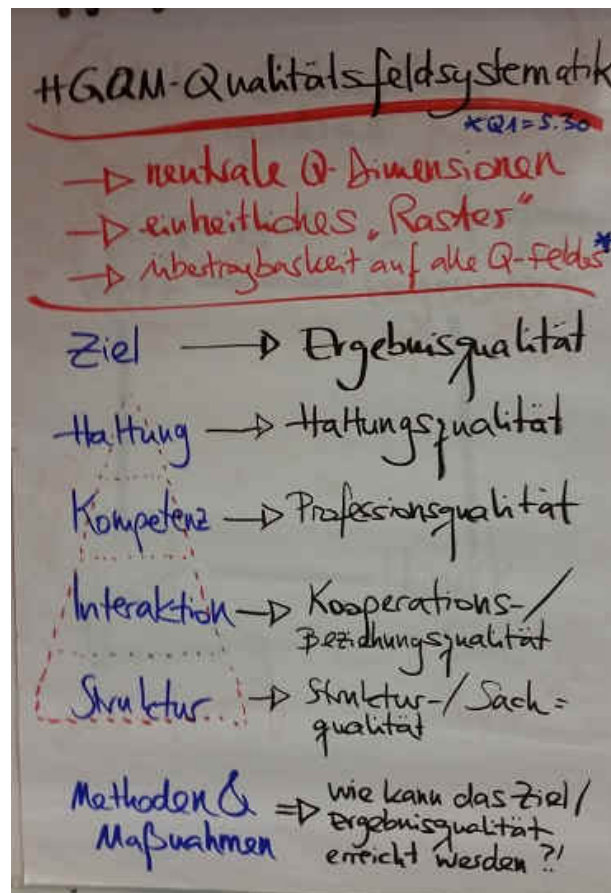
Das Projekt LeQuaK wird gefördert durch:

und bewahre mir eine innere Distanz.			
2.3 Ich habe ein starkes Vertrauen in meine eigenen Kompetenzen. Ich bin mir meiner Stärken bewusst und vertraue darauf, dass ich auch neue Anforderungen und Schwierigkeiten meistern kann.			
2.4 Ich bin mir meiner persönlichen Stressverstärker bewusst. Ich arbeite gezielt an meiner persönlichen Weiterentwicklung. Ich entschärfe meine persönlichen Stressverstärker, indem ich aktiv neues Verhalten ausprobiere, z.B. Fehler zulasse, Kontrolle abgebe oder um Hilfe bitte.			
Summe Bereich 2			
Regeneratives Stressmanagement			
3.1 Ich Sorge für regelmäßige Pausen. Ich gestalte meinen Urlaub entsprechend meinen Erholungsbedürfnissen. Ich habe einen tiefen und erholsamen Schlaf.			
3.2 In meiner Freizeit Sorge ich für ein Gegengewicht zur Arbeit. Ich übe Aktivitäten aus, die mir Spaß machen, und genieße angenehme Dinge.			
3.3 Ich beherrsche eine Entspannungsmethode, mit der es mir gut gelingt, körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten.			
3.4 Ich treibe regelmäßig Sport und Sorge für Bewegung in meinem Alltag.			
Summe Bereich 3			

Fragen zur Auswertung:

- Welche Säulen der Stresskompetenz sind stark, welche weniger stark ausgeprägt?
- In welchen Bereichen möchte ich meine Stresskompetenz zukünftig weiterentwickeln?

Qualitätsfeldsystematik: Die Basis für das Qualitätskonzept



Jedes Qualitätsfeld, das im Rahmen des HGQM bearbeitet wird, mündet im Idealfall in ein Qualitätskonzept. Basis für das Qualitätskonzept bildet die Qualitätsfeldsystematik, die in den Qualitätsteamtagen und -zirkeln sowie in den Qualitätsteamsitzungen diskutiert und besprochen werden.

Vorlage und Leitfragen zur Erstellung des Qualitätskonzepts

Bitte sichten Sie die in den Qualitätsfeldsystematiken der unterschiedlichen Einrichtungen genannten Qualitätsindikatoren und Ausformulierungen im Arbeitsprozess. Beantworten Sie in dem Qualitätskonzept die entsprechenden Leitfragen der jeweiligen Qualitätsdimension.

Qualitätsdimension: Ergebnisqualität

Leitfragen:

Welche Ergebnisse sollen in dem Qualitätsfeld erzielt werden?

An welchen konkreten Merkmalen (Indikatoren/Gütekriterien) soll sich das Ergebnis messen lassen?

Woran kann festmachen, dass das Ziel erreicht wurde?

Was genau sollen die Einrichtungen erreichen?

Qualitätsdimension: Haltungsqualität

Leitfragen:

Warum beschäftigt sich die Organisation mit dem Thema?

Welche Werte werden aus den unterschiedlichen Einrichtungen häufiger genannt?

Welche Ambiguitäten sind zu berücksichtigen? Werte-Quadrate erstellen.

Welche Ausformulierungen/Praxisbeispiele fallen Ihnen besonders auf/sind besonders prägnant?

Was ist der fachpolitische Kontext aus dem sich das Qualitätsfeld herleitet?

Qualitätsdimension: Professionsqualität

Leitfragen:

Welche fachlichen Kompetenzen werden benötigt?

Welche persönlichen Kompetenzen sind notwendig?

Wie werden diese Kompetenzen erworben?

Wer hat dieses Fachwissen?

Wer muss über welche Kompetenzen zur Erfüllung des Ziels verfügen? Bitte berücksichtigen Sie die unterschiedlichen Ebenen Ihrer Organisation (Hierarchie) und die funktionalen Rollen der jeweiligen Mitarbeiter.

Qualitätsdimension: Kooperations- und Beziehungsqualität

Leitfragen:

Welche internen und externen Akteure sind in dem Qualitätsfeld miteinander zu vernetzen/in Kontakt zu bringen?

Was genau wird gemacht?

Qualitätsdimension: Struktur- und Sachqualität

Leitfragen:

Welche sächlichen (materiellen) Ressourcen werden benötigt?

Wie können diese effizient beschafft werden?

Welche immateriellen Strukturen werden benötigt (z.B. Konzepte, Zeitplanung, Formulare)

Welche strukturellen Dinge müssen erfolgen, um die gesetzten Standards der anderen Qualitätsdimensionen umzusetzen?

Methoden und Maßnahmen:

Wie ist die Zeitschiene zur Umsetzung/Implementation des Qualitätsfeldes?

Welche Maßnahmen sind geplant?

Wer übernimmt wann, was?

Disziplinieren Sie Ihren Geist und den „inneren Richter“

Ein Auszug aus: „Das denkende Herz der Baracke. Die Tagebücher von ETTY HILLESUM 1941–1943“:

„Ich radelte heute Morgen über den Stadionkade, genoss den weiten Himmel über dem Stadtrand und atmete die frische, nicht rationierte Luft. Und in der freien Natur überall Tafeln auf den Wegen, die für Juden gesperrt sind.

Aber auch über dem einzigen Weg, der uns verblieben ist, wölbt sich der gesamte Himmel. Man kann uns nichts anhaben, man kann uns wirklich nichts anhaben. Man kann es uns recht ungemütlich mache, man kann uns der materiellen Güter berauben, auch der äußeren Bewegungsfreiheit, aber letzten Endes berauben wir uns selbst unserer besten Kräfte durch unsere falsche Einstellung. Weil wir uns verfolgt, erniedrigt und unterdrückt fühlen. Durch unseren Hass. Durch unsere Wichtigtuerei, hinter der sich die Angst verbirgt. Man darf durchaus manchmal traurig sein und niedergeschlagen über das uns Angetane sein; das ist menschlich und verständlich. Und dennoch: Den größten Raubbau an uns treiben wir selbst.

Ich finde das Leben schön und fühle mich frei. Der Himmel in mir ist ebenso weit gespannt wie der Himmel über mir.“

Wir alle haben in unserem Leben Erfahrungen gemacht – manche gute und auch manche schlechte. Diese Erfahrungen prägen sehr stark unser alltägliches Erleben der Welt und unsere Gefühlswelt. Begegnet uns ein Mensch oder eine Situation, der/die nur im Entferntesten an eine Person/Situation erinnert, die sich uns eingebrannt hat, verknüpfen wir blitzschnell die alten und neuen Erfahrungen.

Bis zu 90 % unserer Wahrnehmung soll mit der Vergangenheit zu tun haben und nur zehn Prozent mit dem jeweiligen Moment (Keré-Wellensiek 2012: 73). Das klingt extrem, unterstreicht aber, dass es von unserer Seite höchsten Einsatz verlangt, die alten Brillen zu erkennen, abzusetzen und durch förderliche zu ersetzen.

Ein wichtiger Schritt hierzu ist die Anerkennung von einschränkenden Glaubenssätzen, die wir auf Basis unserer bisherigen Lebenserfahrungen gemacht haben und der zielgerichtete Austausch gegen neue, förderliche Glaubenssätze. Die folgende Checkliste, soll negative Einstellungen zutage fördern:

Checkliste: Wie bekannt kommen Ihnen folgende Gedanken vor?²

		Sehr	Etwas	Nicht
1	Am liebsten erledige ich alle Dinge selbst.	2	1	0
2	Es stellt für mich ein großes Problem dar, wenn etwas nicht so funktioniert, wie ich es geplant habe.	2	1	0
3	Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich meine Arbeit einfach nicht durch halte.	2	1	0
4	Ich werde versagen.	2	1	0
5	Das schaffe ich nie.	2	1	0
6	Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe.	2	1	0
7	Ich halte diesen Druck einfach nicht mehr aus.	2	1	0
8	Ich muss immer für meinen Job da sein.	2	1	0
9	Probleme sind einfach nur schrecklich.	2	1	0
10	Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	2	1	0
11	Ich will niemanden enttäuschen.	2	1	0
12	Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.	2	1	0
13	Auf mich muss 100%iger Verlass sein.	2	1	0
14	Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.	2	1	0
15	Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	2	1	0
16	Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	2	1	0
17	Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	2	1	0
18	Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.	2	1	0
19	Es ist wichtig, dass mich möglichst alle mögen.	2	1	0
20	Bei Entscheidungen muss ich mir 100 % sicher sein.	2	1	0
21	Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.	2	1	0
22	Ohne mich geht es einfach nicht.	2	1	0
23	Ich muss immer alles richtig machen.	2	1	0

² In Anlehnung an: Kaluza, 2011: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin. Heidelberg.

24	Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	2	1	0
25	Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	2	1	0

Auswertung: Das persönliche Profil einschränkender Glaubenssätze

(1) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 6, 8, 12, 13 und 23.

WERT 1 = _____

(2) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 11, 14, 16, 17 und 19.

WERT 2 = _____

(3) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 1, 15, 18, 22 und 24.

WERT 3 = _____

(4) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 3, 10, 20, 21 und 25.

WERT 4 = _____

(5) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 2, 4, 5, 7 und 9.

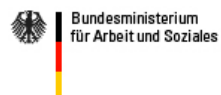
WERT 5 = _____

Übertragen Sie die Punkte des jeweiligen Werts durch das Ausschraffieren der Feldanzahl:

	Anzahl Punkte										Zentraler Glaubenssatz
Wert 1											Sei perfekt!
Wert 2											Sei beliebt!
Wert 3											Sei stark!

Wert 4											Sei vorsichtig!
Wert 5											Ich kann nicht!
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Das Projekt LeQuaK wird gefördert durch:



Übung: Einschränkende Glaubenssätze hinterfragen

1) Um welchen einschränkenden Glaubenssatz geht es?

2) Was spricht „für“ diesen einschränkenden Glaubenssatz? Was sind die positiven Absichten des Glaubenssatzes?

3) Was spricht „gegen“ diesen einschränkenden Glaubenssatz? Was sind die negativen Absichten des Glaubenssatzes?

5) Wie lautet der extreme Gegenpol zu diesem einschränkenden Glaubenssatz?

6) Wie könnte eine förderliche Einstellung lauten?

Anregungen für förderliche Einstellungen:

Sei beliebt!

- Ich achte auf meine Grenzen.
- Ich darf „NEIN“ sagen.
- Ich Sorge für mich.
- Ich muss es nicht allen recht machen.
- Ich darf meine Meinung sagen.
- Nicht alle müssen mich mögen.
- Ich Sorge auch für mich.

Sei stark!

- Ich darf auch mal Schwäche/Unsicherheit zeigen.
- Ich lasse mich unterstützen.
- Ich nehme mir Hilfe/Unterstützung.

- Ich darf um Hilfe bitten.
- Ich muss nicht alles selbst/allein machen.
- Schwäche ist menschlich.

Sei vorsichtig!

- Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann.
- Ich muss nicht alles lösen.
- Ich darf mich auf andere verlassen.
- Ich bleibe gelassen, auch wenn ich nicht weiß, wie es ausgeht.
- Störungen sind Teil des Lebens.
- Ich habe Vertrauen.

Sei perfekt!

- Ich darf Fehler machen.
- Ab und zu lasse ich fünf gerade sein.
- Nichts wird so heiß gegessen, wie es gekocht wird.
- Ich gebe mein Bestes und achte auf mich.
- Ich unterscheide zwischen wichtig und unwichtig.

Ich kann nicht!

- Ich halte die Wahrheit aus.
- Ich schaffe es.
- Ich habe schon ähnliche Situationen gemeistert.
- Ich vertraue auf mich.
- Die Situation wirft mich nicht um.
- Ich weiß, was ich kann.

Für den Notfall: Die Quart-A-(4A-) Strategie³

„Das, was ist, das ist, und erst wie ich damit umgehe, ist mein Beitrag zum Leben“ (Fischer-Weisheit)

Annehmen bedeutet, die Situation so zu akzeptieren, wie sie ist – als Teil meines Jobs, als meines Lebens. Ärger, Vorwürfe und Schuldgefühle helfen ebenso wenig weiter wie Weggucken und „Nicht-wahr-haben-Wollen“. Annehmen der Situation beinhaltet zweierlei:

1. Das möglichst frühzeitige Wahrnehmen von Stresssignalen und

³ In Anlehnung an Gert Kaluza (2012): Stressbewältigung. S. 170 ff.

2. eine klare und bewusste Entscheidung für das Annehmen (und damit gegen das Hadern mit der Realität).

Das Annehmen der Realität entspricht nicht dem Gutheißen der Realität. Es ist vielmehr „aktive Trauerarbeit“ und das Erfahren der eigenen potenziellen Grenzen. Annehmen ist auch nicht gleichbedeutend mit Hinnehmen oder passivem Erdulden der Situation. Ganz im Gegenteil: Oft ist es so, dass wir erst durch Akzeptieren der Grenze und der damit verbundenen Annahme die Freiheit zurück gewinnen, um konstruktiv handeln zu können.

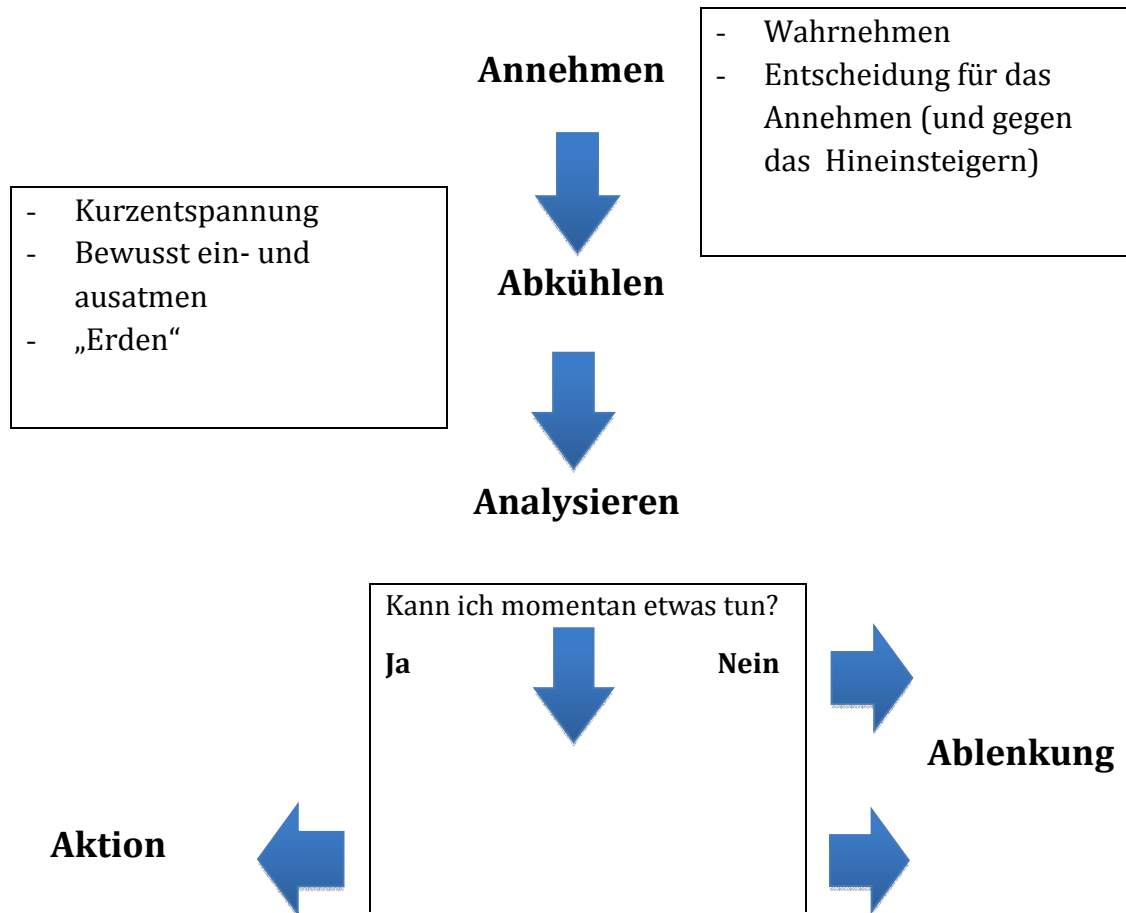
Abkühlen ist der zweite Schritt. Dies bedeutet überschießende Energie in einer akuten Stresssituation in den Griff zu bekommen. Es geht dabei darum, sich wieder zu sammeln – wieder die eigene Mitte zu finden. Wichtig hierbei ist die Entscheidung für das bewusste Abkühlen selbst zu treffen. Das Abkühlen kann durch gezielte Übungen erreicht werden, indem im Vorfeld Möglichkeiten für das Abkühlen in einer akuten Stresssituation eruiert werden.

Beim **Analysieren** geht es darum sich einen kurzen Moment Zeit zu nehmen, um zu einer bewussten Entscheidung zu kommen bezüglich der eigenen Handlungsmöglichkeiten. Kann ich selbst momentan etwas tun? Und ist es mir wert die Sache wert aktiv zu werden? Oder kann ich gar nichts an der Situation verändern.

Kann ich etwas verändern und ist es mir die Sache wert dann ist eine entsprechende **Aktion** zur Veränderung angezeigt. Kann ich nichts ändern oder ist es mir die Sache nicht wert, so ist die gezielte **Ablenkung** das Mittel der Wahl, um die Situation erträglich zu gestalten.

Wenn Sie in eine akut belastende Stresssituation kommen, bietet es sich an die Quart-A-(4A-) Strategie anzuwenden.

Die Quart-A-(4A-) Strategie im Überblick



Übung

Erarbeiten Sie an einem der Beispiele die Quart-A-(4A)-Strategie:

- Sie verlieren Ihren Schlüsselbund.
- Sie haben falsch geparkt und ihr Auto ist abgeschleppt.
- Sie haben Ihre Brieftasche mit Euro 2.000,- Bargeld verloren.
- Sie sind abends im Theater verabredet. Ihr Partner erscheint nicht.
- Ihnen schwappt eine Tasse über ihr Shirt und Sie haben 5 Minuten später einen offiziellen Termin.
- Der PC stürzt ab und die Arbeit von zwei Stunden ist weg. Der damit verbundene Antrag muss in einer Stunde jedoch abgegeben werden. Ansonsten verlieren Sie den Job.
- Sie haben morgens um eine Stunde verschlafen.
- Sie müssen eine Prüfung auf die sich lange vorbereitet haben ablegen. Auf der Fahrt zum Prüfungsort kommen bauen Sie einen kleinen Unfall. Das zeitige Erreichen des Prüfungsorts ist dadurch unmöglich.

Das persönliche Gesundheitsprojekt

Mein Ziel:

Davon verspreche ich mir:

1) _____

2) _____

3) _____

Um dieses Ziel zu erreichen, werde ich Folgendes tun:

Meine nächsten Schritte sind:

1) _____

2) _____

3) _____

(Bitte führen Sie aus, bis wann Sie diese Schritte umgesetzt haben)

Welche Hindernisse könnte es geben?

1) _____

2) _____

3) _____

(Bitte ergänzen Sie, wie Sie mit den Hindernissen umgehen werden.)

Wer unterstützt mich bei der Umsetzung meines Gesundheitsprojekts?

In-Balance – Einen unübersichtlichen Weg gehen

Zeitplanung, Gesundheitsvorhaben, Familie und Beruf vereinbaren – Sie sind in vielfältigen Kontexten Managerin. Eine gute Planung erleichtert es, das Ziel zu erreichen und die Balance zu halten. Balance ist jedoch kein statisches Gleichgewicht. Egal in welchem Kontext man sich bewegt, überall begegnen einem Unvorhersehbarkeiten, teils auch Stolpersteine, Pläne können von einem Tag auf den anderen „über den Haufen“ geschmissen werden und manchmal kommt man auch einfach vom Weg ab. In diesen Situationen würde ein statisches Gleichgewicht Ihr „Boot“ zum Kentern bringen. Segeln kann man nur mit dem Wind und wenn der Wind sich dreht oder Böen aufkommen, muss der Kurs angepasst werden. Balance ist das dynamische Austarieren innerer und äußerer Bedingungen und Anforderungen und die Bereitschaft, flexibel auf Unvorhergesehenes zu reagieren. Und manchmal benötigt man auch das „Mehr-Augen-Prinzip“, soziale Unterstützung durch eine vertraute Person, Kolleginnen bzw. ein Team, um bei „schwerer See“ Kurs zu halten. Diese anzunehmen und offen für Korrekturen im Prozess zu bleiben, bedeutet Balance Vorrang vor einem starren Festhalten an Plänen und einmal gefassten Entschlüssen zu geben. Gut ausbalanciert werden Sie mit dem Wind segeln.

Happiness-Übungen für den Alltag

1. Wasser trinken

Wir bestehen zu 75% aus Wasser. Wasser stellt die Flüssigkeit zur Verfügung, die der Körper braucht, um elektrische Impulse im Körper zu leiten. Wasser gibt uns Energie, fördert die Konzentration, entgiftet und unterstützt die Verdauung. Je mehr Stress Sie haben, um so mehr Wasser sollten Sie trinken, damit der Stress nicht im Körper bleibt.

2. Energie einschalten – anwesend sein

Morgens zum Aufwachen eignet sich diese Übung besonders, aber auch am Tag, wenn Sie müde werden oder sich nicht mehr richtig konzentrieren können.

a. Rechts – links Balance

Mit Daumen und Zeigefinger / Mittelfinger massieren Sie die beiden kleinen Vertiefungen unterhalb ihrer Schlüsselbeine und neben Ihrem Brustbein (Niere 27). Die andere Hand legen Sie auf die Nabelgegend. Anschließend wechseln die Hände die Position.

b. Oben – unten Balance

Mit Daumen und Zeigefinger massieren Sie sanft gleichzeitig oberhalb der Oberlippe und unterhalb der Unterlippe. Die andere Hand liegt wieder auf dem Bauch. Anschließend die Hände wieder wechseln.

c. Vorne – hinten Balance

Eine Hand massiert sanft das Kreuz – und Steißbein und die andere liegt auf dem Bauch. Anschließend wieder wechseln.

3. Stirn / Hinterkopf halten – in Stresssituationen

Machen Sie diese Übung immer, wenn Sie etwas Unangenehmes erlebt haben und unter Stress kommen oder in Gefahr laufen in eines Ihrer alten Stressmuster zurückzufallen.

Sie legen eine Hand auf die Stirn und die andere an den Hinterkopf. Sie versuchen ruhig zu atmen und Ihren Atem immer ruhiger werden zu lassen. Sollte Sie das anstrengen, achten Sie einfach nur auf das Heben und Senken Ihrer Bauchdecke, anstatt auf Ihren Atem – er wird von alleine ruhiger werden.

4. Augenpunkte massieren – leichter und entspannter lesen

Diese Übung entspannt Ihre Augen und lässt Sie das Gelesene besser verstehen. Massieren Sie die Augenpunkte - zwei Vertiefungen am Hinterkopf auf Höhe der Oberkanten der Ohren - Sie haben sie gefunden, wenn Sie in den Vertiefungen eine feine Bewegung spüren, wenn Sie die Augen bewegen. Während Sie die Augenpunkte massieren blicken sie nach oben, rechts oben, rechts, rechts unten, unten, links unten, links, links oben. Versuchen Sie immer, so weit wie möglich die Augen in die jeweilige Blickrichtung

auszudehnen. Wiederholen Sie die gesamte Übung mit geschlossenen Augen. Atmen Sie tief und ruhig.

Reiben Sie anschließend die Hände aneinander und legen Sie die gewärmten Handballen auf die Augen - entspannen Sie Ihre Augen.

5. Die Denkmütze – besser hören, verstehen und sich konzentrieren

Diese Übung hilft Ihnen, wenn Sie lange zuhören müssen oder sich nicht mehr konzentrieren können.

Massieren Sie sanft Ihre Ohrmuscheln von innen nach außen und von oben nach unten und umgekehrt, bis Ihre Ohren sich angenehm warm anfühlen.

6. Überkreuzbewegungen – besser koordinieren und denken

Überkreuzbewegungen helfen dem Gehirn zwischen beiden Gehirnhälften zu wechseln und sie zu verbinden.

Im Stehen die rechte Hand zum gehobenen linken Knie und dann die linke Hand zum gehobenen rechten Knie - immer im Wechsel - macht auch zu Musik Spaß.

Quelle: <http://www.kinesiologie-online.net/event/content/pid/441/%C3%9Cbungen-f%C3%BCr-den-Alltag/index.html>