

# 5 Relax-Tipps für Zwischendurch

## 1. Tee-Zeremonie

Mach dir einen Tee. Feiere den Vorgang mit allen Sinnen: Rieche am Teebeutel, lausche dem Blubbern des Wassers im Kocher, beobachte, wie sich das Wasser färbt, spüre den Dampf auf deinem Gesicht und verfolge jeden einzelnen Schluck, wie er über deine Zunge und in deinen Magen fließt. Mmmh statt Ohhm!

## 2. Dancing Queen

Wandle den Stress in Bewegung um und lass deine Energie raus: Renne einmal um den Block, boxe in die Luft, hüpfе auf der Stelle, tanze wild zu deinem Lieblingslied. Dabei unbedingt mitsingen – je lauter, desto besser. Hört und sieht ja keiner ...

## 3. Kuschel-Kooperation

Du hast ein Haustier? Dann gönne dem Tier eine ausgiebige Streicheleinheit. Du wirst feststellen, dass danach dein Herz ruhiger schlägt und du dich gelassener und sogar glücklicher fühlst.

## 4. Aktion Nasenbär

Klappe von deiner rechten Hand (Linkshänder nehmen die linke) Zeige-, Mittel- und Ringfinger nach innen, so dass nur der kleine Finger und der Daumen gestreckt sind. Halte mit dem Daumen das rechte Nasenloch zu und atme durch das linke Nasenloch langsam ein. Drücke dann mit dem kleinen Finger das linke Nasenloch zu und atme rechts aus und wieder ein. Nun mit dem Daumen rechts zudrücken und links aus- und einatmen. Mach das abwechselnd eine Minute lang. Dabei idealerweise länger aus- als einatmen – spürst du, wie du ruhiger wirst?

## 5. Malen nach Zahlen

Leg dich entspannt auf den Rücken. Schließe die Augen und stell dir vor deinem inneren Auge eine „9“ vor. Nimm im Geiste einen großen Pinsel und stell dir vor, wie du die Zahl fett in einer Farbe deiner Wahl anstreichst. Wenn du fertig bist mit Ausmalen, kommt die nächste Zahl dran – solange, bis du bei der „0“ angekommen bist. Jetzt noch strecken und recken, und schon bist du wieder fit für die Welt da draußen.