

# Übungen für das Herz Kleinigkeiten

Hier findest Du eine Auswahl an Übungen, die Dir dabei helfen, dass sich Dein Herz ruhiger und zuversichtlicher fühlt. Probiere sie doch einfach aus und finde heraus, was Dir guttut!

## Fotoalbum für sonnige Momente

Wenn Du Deine Gedanken zu einem guten Moment in der Vergangenheit zurückschickst, kannst Du das gute Gefühl von damals noch einmal spüren. Probiere es einmal aus und denke an einen Moment, der sehr lustig war oder in dem Du Dich stark gefühlt hast. Merkst Du, wie die Erinnerung ein gutes Gefühl mitbringt?

Das können wir nutzen und einen Platz einrichten, an dem Du all Deine kleinen und großen Glücksmomente sammelst.

Richte Dir dazu einfach einen neuen Foto-Ordner auf Deinem Handy ein und gib ihm einen passenden Namen. Am besten einen, bei dem Du sofort an etwas Schönes denkst

oder der Dich zum Lächeln bringt, wenn Du ihn siehst.

Sobald das erledigt ist, kann Dein Fotoalbum mit allem (und damit ist wirklich mit **allem** gemeint) gefüllt werden, was ein gutes Gefühl macht. Mach dazu einfach jedes Mal, wenn Dir ein guter Moment begegnet, ein Foto und speichere es in Deinem „Glücksalbum“. Das können Fotos sein von etwas Leckerem, Bilder von Momenten, die Dir besonders gefallen haben oder etwas Lustiges, das Du siehst, etwas Süßes, Kuscheliges, Witziges, ein Bild von einem Menschen, der Dir ein gutes Gefühl gibt, Deinem Haustier oder einem Eichhörnchen, das Du draußen entdeckst oder auch etwas ganz anderes! Sammle einfach alles, was Dir Freude bereitet.

Egal was es ist, der gute Moment und das Gefühl dazu sollen in Deinem Fotoalbum festgehalten werden, damit Du diese schönen Dinge später jederzeit zur Verfügung hast, wenn Dir gerade danach ist oder Du vielleicht auch mal eine kurze Erinnerung an sonnige Momente gebrauchen kannst.

Ergänze die Bilder – wenn Du magst – durch Bilder von Lieblingsorten, den Menschen, die zu Dir stehen und mit Dir durch Dick und Dünn gehen, geliebte Haustiere oder Fotos, die Dich inspirieren und aufbauen, also mit allem, was den Boden, auf dem Du stehst, stabiler macht.

Wenn Du ein paar Bilder gesammelt hast, probiere aus, wie es sich anfühlt, wenn Du das Album in einem ruhigen Moment öffnest, Deine Fotos anschaust und all die guten Gefühle wieder zu Dir einlädst.

Wenn Du Lust hast, kannst Du die wichtigsten Fotos auch ausdrucken und irgendwo aufhängen, wo Du sie immer wieder siehst.

### Selbstumarmung

Vielleicht klingt es ein bisschen komisch, aber wir können uns auch selbst umarmen und das wirkt ganz ähnlich, wie wenn uns eine andere Person umarmt!

Leg dazu beide Arme um Dich und gib Dir eine richtig dicke Selbstumarmung! Egal wie sie genau aussieht und wie Du sie gerne hast, ob ganz fest oder eher sanft, halte Dich selbst einen Moment, streichele vielleicht Deine Arme, drück Dich und sage zum Abschluss einen freundlichen Satz zu Dir selbst. Sage Dir genau den Satz, den Du gerade gut gebrauchen kannst.

Du wirst sehen, wie gut es sich anfühlt, zu sich selbst zu halten und dass Dir dabei ganz schnell ganz warm ums Herz wird.

### Speisekarte für mein Herz

Sicher kennst Du Speisekarten in Restaurants. Gäste können sich mit ihrer Hilfe genau das von den vielen Angeboten aussuchen, was sie in diesem Moment besonders gerne essen und trinken möchten. So ähnlich kann auch eine Speisekarte für Dein Herz funktionieren.

Dafür sammelst Du einfach alle „Gerichte“, die Deinem Herz guttun, sozusagen Deine momentanen Lieblings Speisen. Dabei helfen Dir ein paar Fragen:

- Was tut mir gut?
- Was tröstet mich?
- Was gibt mir Energie, wenn ich mal kraftlos bin?
- Was tue ich, wenn gerade viel zu viel Energie in mir steckt und diese raus muss?
- Was tue ich, damit mein Körper sich wohlfühlt?
- Welche Menschen tun mir gut und auf welche Art und Weise?
- Was hilft, wenn mal alles einfach nur doof ist?
- ...

Überlege Dir gerne weitere oder auch ganz andere Fragen.

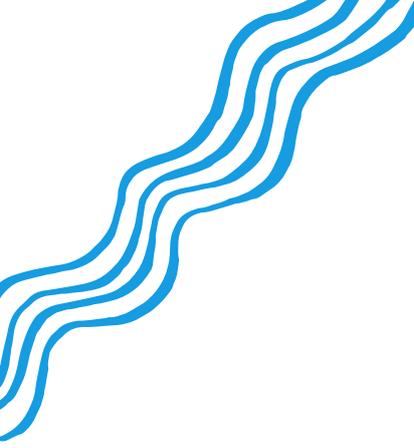
Werde kreativ und gestalte mit Deinen Antworten Deine persönliche „Speisekarte für mein Herz“. Du kannst malen, basteln, eine Collage erstellen, schreiben oder was für eine Idee auch immer Du dazu hast. Du kannst auch gerne unseren Vordruck nutzen!

## Glücksbringer

Hast Du schon mal etwas von Glücksbringern gehört? Glücksbringer sind Dinge, denen Glück bringende Kräfte zugeschrieben werden. Das kann zum Beispiel ein gepresstes vierblättriges Kleeblatt oder Deine Lieblingsblume, ein Stein, Schmuck (ein besonderes Armband, das Du geschenkt bekommen hast, eine selbst gebastelte Perlenkette...), Deine Lieblingssocken, ein (selbst)gezeichnetes Bild oder ein Foto sein – die Möglichkeiten sind grenzenlos. Meistens trägt man Glücksbringer eng bei sich, ob in Form von Schmuck in der Hosentasche oder Kleidung im Rucksack... Manche Menschen haben ihre Glücksbringer stets bei sich, andere nur, wenn besondere Aufgaben

anstehen. Vielleicht hast Du ja bereits einen Glücksbringer oder aber es wird Zeit, dass Du Dir überlegst, was ein guter Glücksbringer für Dich wäre. Glücksbringer können kleine Kraftspender sein und schaffen es oftmals, Dich daran zu erinnern, was Du alles schaffen kannst!





# MENÜ

HIER KANN ICH  
AUSRUHEN

MENSCHEN, DIE MIR  
GUTTUN

DAS GIBT MIR  
ENERGIE

DAS HILFT IN  
NOTFÄLLEN

SO FÜHLT SICH MEIN  
KÖRPER WOHL

DAMIT KANN ICH  
MICH ABLENKEN

DAS HILFT BEI ZU  
VIEL ENERGIE

DAS TRÖSTET MICH

