

## Stressammlung

1. Stelle dich entspannt hin
2. Strecke deinen Arm nach oben und stelle dir vor, den Stress in deinem Arm zu sammeln
3. Lasse deinen Arm mit einem lauten Seufzer fallen
4. Wiederhole das ganze mit dem anderen Arm
5. Wiederhole das ganze mit beiden Armen und gehe beim Fallenlassen mit deinem Oberkörper mit
6. Schüttele deine Arme und deinen Stress aus dir heraus

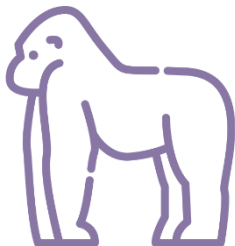
## Stress fall ab

Kurze Entspannungspause



## Gorilla-Übung

1. Klopfe deine Körperpartien (Arme, Oberkörper, Beine, Po, Rücken) sanft von oben nach unten ab
2. Klopfe deinen Thymus-Drüsen-Punkt unterhalb der Halskuhle sanft oder massiere den Punkt mit kreisenden Bewegungen
3. Aktiviere den Punkt mehrmals am Tag



## Klopf klopf

Kurze Entspannungspause



# Akupressur

## Hand

- Mit Daumen & Zeigefinger empfindliche Stelle zwischen Daumen & Zeigefinger der anderen Hand 10 Sek. drücken
- 3x pro Seite

## Stirn

- Ringfinger- & Daumenkuppe seitlich an die Nasenwurzel
- 15 Sek. Kreisbewegungen mit dem Mittelfinger zwischen den Augenbrauen

## Ohr

- Sanft den oberen Rand des Ohres fassen
- Ohr entlang der Rundung bis zum Ohrläppchen massieren und zurück

## Kopf

- Daumen in die kleine Kuhle 2-3cm hinter der Ohrspitze legen
- Finger in der Schädelmitte zusammenlegen und kreisen

## Fokus!

Kurze Entspannungspause



## Positive Punkte

1. Berühre mit deinen Fingerspitzen zwei Punkte in der Mitte zwischen Haaransatz und Augenbrauen
2. Denke an etwas, das dich stresst
3. Schließe die Augen und stelle dir bildlich vor deinem inneren Auge die Situation vor und lasse die Anspannung los
4. Führe dir positive Gedanken und das positive Gefühl des Loslassens vor deine Augen



## Visualisierung

Kurze Entspannungspause

