

Übungen für eine positive Einstellung

Positive Punkte

Übung:

Die positiven Punkte auf den Stirnbeinhöckern sanft berühren (als ob ein Schmetterling absitzen würde). Vielleicht spürst du ein pulsieren unter der Haut. Halte die Punkte so lange, bis sich der Puls synchronisiert.



Wirkung:

- Aktiviert das Vorderhirn bei zu vielen Emotionen
- Reduziert emotionalen Stress, verschafft dadurch mehr Handlungsspielraum
- Gedächtnisblockaden werden überwunden
- Steigert das Selbstwertgefühl/Gleichgewicht
- Balanciert Stress, der mit bestimmten Erinnerungen verbunden ist.
- Schafft Zugang zum Langzeitgedächtnis

Hook ups

Übung:

1. Teil: Einen Fussknöchel über den anderen legen. Den gleichen Arm über den anderen, Finger verschränken und die Arme nach oben drehen und vor der Brust verschränken. Beim Ein-atmen: Zunge an Gaumen, beim Ausatmen Zunge lösen.



2. Teil: Beine Parallel, Und die Fingerspitzen langsam zueinander führen Atmung wieder gleich Durchführen.

Wirkung:

- Entspannt bei körperlicher, geistiger und emotionaler Belastung.
- Beruhigend und emotional zentrierend. Man kommt in die Ruhe
- Stabilisiert das Gleichgewicht, man steht mit beiden Beinen auf dem Boden
- Steigert die Aufmerksamkeit
- Hilft bei Reizüberflutung
- Beseitigt Kampf-Fluchtreflex
- Verbessert die Koordination
- Verbessert das Wahrnehmen von Grenzen (Selbstkontrolle, Selbstakzeptanz, Selbstkontrolle)

Mittellinienbewegungen

Informationen angemessen verarbeiten können. Besser kommunizieren können.

Überkreuzbewegungen:

Übung:

Mit der rechten Hand das gebeugte linke Knie berühren und zurück. Dann mit der linken Hand gebeugte rechte Knie Berühren und zurück.



Wirkung:

- Sämtliche Bereiche des Gehirns werden aktiviert
- Verbessert das Sehen mit beiden Augen
- Fördert das Lesen und Verstehen, Sehen, Schreiben, Buchstabieren und Zuhören
- Macht handlungsbereit für neues Lernen

Liegende Acht:

Übung:

Mit Daumen nach oben und ausgestreckten Armen eine liegende Acht in die Luft malen. Wichtig: Immer in der Mitte hochfahren. Mit den Augen nachschauen, ohne den Kopf zu bewegen.



Wirkung:

- Fördert das Leseverständnis, vereinfacht das Hausaufgaben machen
- Training der Augenmuskulatur für harmonischere Augenbewegungen.
- Vergrössert den Blickwinkel
- Verbessert die Hand-Augen-Koordination

Nackenrolle

Übung:

Die Schultern hochziehen: Den Kopf nach vorne hängen lassen. Dann den Kopf nach vorne im Halbkreis zur anderen Seite rollen und zurück. Mit jeder Bewegung Schulter etwas mehr los lassen bis sie entspannt sind. Am Schluss den Kopf in der Mitte auf das Brustbein sinken lassen. Ausatmen.



Wirkung:

- Entspannt und löst Spannungen im Nacken
- Zentriert, erdet und entspannt.
- Verbessert das Kurz- und Langzeitgedächtnis
- Unterstützt das Sehen und Hören.
- Fördert das Lesen und Sprechen
- Verbessert die Atmung

Simultanzeichnen

Übung:

Beide Hände und Arme spiegelbildlich bewegen. Mit der linken Hand einen Bogen links und gleichzeitig mit der rechten Hand den selben Bogen nach rechts machen. Die Augen bleiben in der Mitte und schauen nicht den Händen nach. Kann gut auch zu zweit gemacht werden.



Wirkung:

- Fördert das Raumbewusstsein und visuelles Unterscheidungsvermögen
- Verbessert Schreiben, Buchstabieren, Rechnen
- Erleichtert das Verschlüsseln und Entschlüsseln von Symbolen
- Aktiviert die Phantasie

Energieübungen/Zentrierung

«Wenn alles drunter und drüber geht.»

Gehirnpunkte

Übung:

Massiere oder halte mit der einen Hand die beiden Punkte jeweils rechts und links neben dem Brustbein, gleich unterhalb des Schlüsselbeins. Mit der anderen Hand den Bauchnabel grossflächig halten oder massieren. Augenbewegung rechts-links.



© VAK

Wirkung:

- Unterstützt die Unterscheidungsfähigkeit, hilft bei Informationsüberladung
- Aktiviert die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn, Aufnahmefähigkeit wird gestärkt.
- Hilft Zahlen, Buchstaben korrekt zu gebrauchen
- Verbessert die Körperkoordination
- *Jetlag: Uhrzeit vom Zielort einstellen. Immer wenn du auf die Uhr schaust, Punkte massieren.*

www.nimmdirzeit.ch

18

Erdpunkte

Übung:

Lege 2 Finger unter die Unterlippe und 2 Finger der anderen Hand ca. eine Handbreite unterhalb des Bauchnabels. Halte diese Punkte und stell dir vor, dass mit dem Einatmen Energie zwischen den beiden Punkten hinaufströmt. Augen von oben nach unten gleiten lassen.



© VAK

Wirkung:

- Bringt Entspannung bei mentaler Überanstrengung
- Erdet und zentriert den ganzen Körper
- Unterstützt die Orientierung an horizontalen und vertikalen Linien. z.B. beim Lesen.
- Erleichtert den nah-fern-Wechsel beim Sehen

www.nimmdirzeit.ch

19

Raumpunkte

Übung:

Lege 2 Finger über Oberlippe und 2 Finger der anderen Hand auf das Steissbein. Halte die Punkte und stell dir vor, wie beim Einatmen die Energie deiner Wirbelsäule entlang nach oben fließt. Handwechsel.



Wirkung:

- Unterstützt die Konzentrationsfähigkeit
- Verlängert die Aufmerksamkeitsphase
- Stärkt die Motivation und das Interesse
- Fördert die Zentrierung, Erdung und Entspannung.
- Entspannung des Zentralnervensystems.
- Fördert Fähigkeit zu fokussieren

Denkmütze

Übung:

Die Ohren ganz sanft nach hinten ziehen und sie mit angenehmen Druck von oben nach unten massieren. Diese Übung stimuliert über **400 Akupunkturpunkte** in den Ohren. Die Punkte stehen in Verbindung zu allen Funktionen des Gehirns und des Körpers



Wirkung:

- Aufmerksamkeit für das Hören
- Hilft Hintergrundgeräusche zu filtern
- Unterstützt Aufmerksamkeit, Konzentration und Wachheit (Zuhören und Verstehen)
- Fördert den inneren und äusseren Dialog.
- Aktiviert grössere geistige und körperliche Fitness. Erhöht das Energieniveau und verbessert die Atmung.