

Ja, Ja, Ja, Ja – Nein, Nein, Nein, Nein

Zeitdauer:

- 1 – 2 Minuten

Rahmenbedingungen:

- Im Büro durchführbar oder auch sonst, wenn man alleine ist bzw. alle anderen eventuell Anwesenden mitmachen.

Für wen geeignet:

Für Menschen,

- die sich gut konzentrieren und wach sein wollen.
- die Klarheit spüren wollen.
- die innehalten wollen im Alltagstrubel.
- die zwischendrin gerne auch mal etwas Witziges machen.

Ursprung:

- Brain Gym
- Ich selbst habe die Übung in meiner NLP-Ausbildung zur NLP-Lehrtrainerin DVNLP (bei Gundel Kutschera) kennen gelernt.

Nutzen:

- Klarheit
- Innehalten und zu sich selbst kommen
- Verstärkung der Konzentration
- Wachheit.

Ablauf:

1. Setzen oder stellen Sie sich bitte entspannt hin.
2. Drehen Sie nun bitte Ihren Kopf zur linken Seite und bewegen Sie ihn 5 – 7 Mal hin und her, während dem Sie bei jeder Bewegung laut „Ja“ sagen (obwohl Sie gerade Ihren Kopf wie zum „Nein“ schütteln). Also: Ja, Ja, Ja, Ja, ...
3. Drehen Sie dann bitte Ihren Kopf allmählich von der linken zur rechten Seite während dem Sie ihn 5 – 7 Mal auf und ab bewegen und bei jeder Auf- und Ab-Bewegung laut „Nein“ sagen (obwohl Sie gerade wie zum „Ja“ nicken). Also: Nein, Nein, Nein, Nein, ...
4. Sobald Sie auf der rechten Seite angekommen sind, verharren Sie bitte hier, und bewegen Sie Ihren Kopf 5 – 7 Mal hin und her, während dem Sie bei jeder Bewegung laut „Ja“ sagen (obwohl Sie gerade Ihren Kopf wie zum „Nein“ schütteln). Also: Ja, Ja, Ja, Ja, ...

Wiederholen Sie bitte 4 Mal die Punkte 2. - 4.

Es macht übrigens gar nichts aus, falls Sie beim Ausführen dieser Übung unvermutet lachen – das erfrischt zusätzlich! ☺