

„Schlafmütze“



Zeitdauer:

- 3 - 5 Minuten

Rahmenbedingungen:

- Für sich alleine sein: Im Büro, zu Hause, ...

Für wen geeignet:

Für Menschen, die

- ihre Konzentration fördern möchten
- gerade müde sind und wieder wach werden wollen
- sich eine Kurzpause gönnen wollen.

Ursprung:

- Ich selbst habe sie in einem „Superlearning-Kurs“ (= Lernen mit allen Sinnen“), vor ca. 20 Jahren kennengelernt. Lustiger weise unter dem Titel „Schlafmütze“. Lustig deshalb, weil sie das Gegenteil anpeilt – nämlich: Wachheit, Präsenz und Konzentration.

Nutzen:

- Wachheit
- Präsenz
- Konzentration
- Bewusst „zu sich kommen“ und eigene Bedürfnisse, Ziele, Prioritäten besser wahrnehmen.

Ablauf:

- Führen Sie Ihre Hände an die Ohren und kneten Sie diese leicht – so, dass es für Sie angenehm ist.
- Kneten Sie nun die Innen- und Außenseiten Ihrer Hände.
- Falls dies von den Umgebungsbedingungen her möglich ist ☺ kneten Sie Ihre Füße: Ober- und Unterseiten.
- Wie fühlen Sie sich nun? Was ist nun für Sie, in Ihrem Alltag möglich?