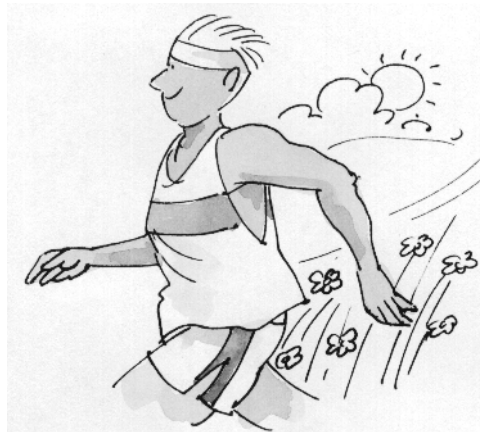


Bewegungsgeschichten für die Erwachsenenbildung



Zusammengestellt von Hildegard Schmidt mit fachlicher Unterstützung von
erfahrenen Dozenten und Physiotherapeuten, ErgoPhysConsult®

Bewegungsgeschichten für die Erwachsenenbildung

Zielgruppen:

Aktive Vermittler: Dozent, Referent

Aktive Konsumenten: Interessierte am Sicherheits- und Gesundheitsschutz

Struktur:

Titel

Dauer der Übung

Wirkung

Anleitung mit Sprechtext und Bewegungsbeschreibung

Ziel:

Die Übungen sollen zur Entlastung bei ständigem Sitzen und konzentriertem Zuhören führen, den Kreislauf anregen, die Konzentration fördern und einseitige Belastungen vermindern. Die Förderung der Kommunikation in der Gruppe und eine Verbesserung der Motivation zum Lernen sind weitere Ziele.

Voraussetzung:

Es ist zwingend erforderlich, dass der Dozent vor dem Einsatz die Übung selbst ausprobiert und durchgesprochen hat! Der Dozent muss authentisch sein. Wer „solche“ Übungen nicht mag, sollte nicht als Vorbild in die Bütt gehen. Das geht schief. Die Texte sollten möglichst flüssig gesprochen werden.

Methode:

Dozent macht die Übung vor und spricht die Einladung zum Nachmachen aus.

Sicherheitshinweis für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

„Wer sich nicht wohlfühlt oder Beschwerden hat, darf zusehen.“

Inhalt: _____	Seite
Don` t Panic – Konditionsübung für den Brandfall	4
Der defekte Bürostuhl	5
Der Betriebsausflug	6
Der Segeltörn	7
Die Galopprennbahn von Hamburg – Horn	8
ZIP	9
Brain-Drain in der Ausschusssitzung	10
Büro-Buggy	11
Auf Druckmittel verzichten	12
Löwenjagd	14
Meditation – Zurück zur Natur	16
Eigenmassage	18

Titel: Don't Panic – Konditionsübung für den Brandfall



Dauer: 180 Sekunden

Wirkung: Fördert Herz- Kreislaufsystem und Konzentration

Anleitung:

Es riecht nach Rauch. Unter einer Tür kommt dichter Qualm hervor. Die Türklinke ist heiss! Kein Entstehungsbrand: Das Gebäude muss geräumt werden! Alarm!

Sie wissen: Das Gebäude über den Fluchtweg verlassen.

Mist! Fluchtweg versperrt! Wir müssen durch das Fenster.

Endlich am Sammelpunkt.

Ende der Evakuierung.

Bei „Alarm“ Aufstehen und auf der Stelle marschieren.

Zügig, ohne zu rempeln durch den Raum gehen / eine Runde, bis alle wieder an ihrem Platz sind.

Über den eigenen Stuhl klettern und unter dem Tisch hindurch.

Qualm und Rußpartikel von der Kleidung klopfen.

Zeit stoppen und nachfragen, wie lange es gedauert hat; raten lassen.
anschließend tief ein- und ausatmen lassen.

☞ Anschließend Gruppe in Pause schicken.

Titel: Der defekte Bürostuhl

Dauer: 180 Sekunden



Wirkung: Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur, der Venenklappen und des Rumpfes, Verbesserung der Körperhaltung und -wahrnehmung

Anleitung:

Morgens kommen Sie in Ihr Büro. Sie stehen vor Ihrem Schreibtisch.

Da fehlt doch was, wo ist mein Stuhl?
Ach, ja, der muss ja repariert werden!

Oh je, dabei haben Sie sich gerade für heute so viel vorgenommen, was Sie am PC erledigen wollten... das Ergebnisprotokoll der letzten ASA zum Beispiel.

Es hilft nichts, der Stuhl ist nicht da und Sie müssen an die Arbeit. Also los.

Sie machen es sich bequem:
PC booten, Programm starten
Und los geht es mit Schreiben.
„... haben wir beschlossen,
Unterweisungen zum Umgang mit den neuen Druckflaschen durchzuführen...
Wo steht etwas dazu? Ach ja, im Arbeitsschutzgesetz. Das muss ich mir erst aus dem Aktenschrank holen.“

Zurück am Platz, „Setzen“ und lesen.
Ah, § 12! Da klopft es: „Herein“. Es ist die Haustechnik. Ihr neuer Stuhl kommt hereingerollt.

Fazit: Sitzen hat seine Vorteile.

Gruppe aufstehen lassen, Kopf von rechts nach links drehen, über die Schulter schauen lassen

„Puh“ – mit lauten Stöhnen ausatmen lassen – wiederholen. Rechter Arm wischt über Stirn, linker Arm wischt über Stirn.

Der Seminarstuhl wird weit nach hinten gerückt.

Ski-Hocke vor dem Tisch
Rechts nach vorn, links nach unten –
„Wo steht Ihre Zentraleinheit?“
Tippbewegungen nachahmen.

Variante:
Rechte Ferse heben, linke Ferse heben –
im Wechsel und einmal aufrichten.

Auf der Stellen gehen, strecken,
Greifbewegung in die Luft

Skihocke
Der Stuhl wird wieder herangezogen.

Setzen und Beine abklopfen.

☞ Ende.

Titel: Der Betriebsausflug

Dauer: 240 Sekunden

Heute bleibt der Betrieb
geschlossen:

Betriebsausflug!

Wirkung: Verbesserung der Beweglichkeit, Konzentrationssteigerung

Anleitung:

Arbeitsschützer sitzen im Bus: Wir fahren in die Negerkussfabrik nach ... (nahen Ort nennen) z.B. Dortmund!

Wer sitzt denn noch im Bus?

Ist da nicht mein TAB*?

Bei der Gelegenheit gleich einmal durchzählen, wie viele Leute wir sind.

Der Vorsitzende des ASA begrüßt Sie und fragt scherzhaft, ob auch alle ihre Sicherheitsschuhe anhaben, denn es soll ja in die Produktion gehen.

„Das hab` ich nicht genau gesehen, noch mal!“

In der Negerkussfabrik angekommen.
„Alles aussteigen, Kleidung richten.“

Der aufgeregte Geschäftsmann wartet bereits: „Wir haben ein Problem. Wir mussten die Produktion verdoppeln. Nun ist nicht genug Platz in den LKW, um alle zu transportieren.“ Problem erkannt und gebannt: Volumen der Negerküsse?

Kreativ wie sie sind, stellen sie sich der Herausforderung! Am Fließband werden die Negerküsse kurzerhand verkleinert.

Der Geschäftsführer ist sprachlos...

* Technischer Aufsichtsbeamte des Unfallversicherungsträgers / jetzt: - Person-

Sitze einstellen, aufrechte Haltung ausprobieren, Medaille zeigen.

Über rechte und linke Schulter nach hinten schauen, Hals recken, Po anheben und nach vorne blicken.

In Hockposition bleiben und Teilnehmer zählen lassen.

Teilnehmer rücken vom Tisch ab und schauen zur Sicherheit auf die Sohlen ihrer Schuhe.

Wiederholung

Aufstehen, mit flacher Hand die Arme, den Rücken und die Brust glatt streichen. Einmal rechts und links durch die Haare gehen.

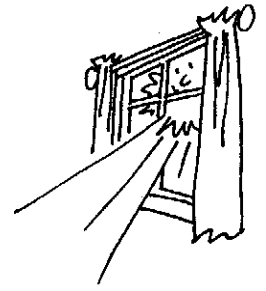
Anweisung: Gegenüber und nebeneinander in Reihe aufstellen, Knie leicht beugen. Hände zu Fäusten ballen und auf die frischen Negerküsse stampfen. (Wie Trommler einer Sklaven-Galeere.) Dabei wird ausgerufen: „Uff – Tschah!“ Rhythmus beibehalten. Variante: Im Rhythmus mit der Faustbewegung nach rechts oder links gehen.

☞ Pause.

Gag: Negerküsse verteilen.

Titel: Der Segeltörn

Dauer: 180 Sekunden



Wirkung: Verbesserung der Beweglichkeit und des Herz- Kreislaufsystems.

Anleitung:

Die Sonne lacht ins Zimmer: Ah, genau das richtige Wetter für einen Segeltörn nach einer anstrengenden Sitzung mit QMBs*, dem ASA**, Chefs und MAVs*** ... (Zielgruppenbeispiel!).

Erst das Boot aus dem Schuppen ziehen. Letzte Stück ins Wasser schieben. Ins Boot steigen und vorsichtig hinsetzen. Boot wackelt, Sie rücken an den Rand.

Segel setzen.
Ist es auch fest?

Ab geht's auf den ...x-See (bitte Örtlichkeit berücksichtigen). Sturm kommt auf, das Schiff schwankt.

Ein Leck! ... das reicht nicht: Das Loch muss ausgestopft werden!

Ist das nass hier.

Puh, geschafft. Alles trocken.

Jetzt kann ich es mir gemütlich machen.

* Qualitätsmanagementbeauftragte
** Arbeitsschutzausschuss
*** Mitarbeitervertretung der Werkstätten für behinderte Menschen

Aufstehen, sich „der Sonne“ entgegenstrecken, Arme nach oben – Dehnung; an das Fenster gehen ; falls sinnvoll:Fenster öffnen.

In Hockposition, so tun, als zöge man an einem Seil; Schiebbewegung nachmachen. Einmal über den Stuhl steigen, anschließend ganz langsam hinsetzen. Wiederholen, wenn es nicht geklappt hat; Kippbewegungen auf den Stuhl; abwechselnd mit den Oberschenkeln vor- und zurückbewegen, bis Po etwa in der Mitte des Stuhls ist.

Aufstehen, Greifbewegung nach oben. Hochklettern simulieren – Knie hochziehen.

Im Stehen, den Körper nach rechts und links kippen; ein Fuß hat immer Bodenkontakt.

Schöpfbewegung nachmachen und über eine imaginäre Kante werfen. So tun, als würde man am Ende des Tischbeines Lappen stopfen.

Beine und Hände abwechselnd von „Wasser“ abschütteln.

Jetzt hinsetzen, Arme und Beine von sich strecken.

☞ Pause.

Titel: Die Galopprennbahn von Hamburg - Horn

Dauer: 180 Sekunden



Wirkung: Förderung des Herz- Kreislaufsystems.

Anleitung:

Versetzen Sie sich in die Lage des Jockeys. Wir traben zum Start und kommen an der VIP-Lounge vorbei.

Startbox: Die ist ziemlich eng. Sie quetschen sich hinein.

Startschuss, Sie laufen los.

Erste Kurve nach rechts

Oh, Schikane, eine Kurve nach links

Einsatz zeigen, denn jetzt kommt der Wassergraben

Die Zielgerade ist in Sicht.

Das Ziel, endlich!

Etwas vom Tisch abrücken, mit den Füßen im Rhythmus abwechselnd auftreten. Mit rechter und linker Hand nach oben grüßen; huldvoll nicken.

Auf dem Sitz hin- und herruckeln / Becken abwechselnd nach vorne und zurück bewegen, bis Mittelposition auf dem Stuhl erreicht wurde.

Abwechselnd so schnell wie möglich auf der Stelle die Füße bewegen.

Weiter mit den Füßen bewegen und deutlich nach rechts lehnen.
deutlich nach links lehnen.

Aufstehen und eine Sprungbewegung mit den Armen nachmachen, wieder hinsetzen und weitertrampeln.

Mit Händen auf Oberschenkel schlagen.

Aufstehen und Applaudieren.

☞ Nächstes Referat oder Pause.

Titel: ZIP

ZIP! ... Ha!



Dauer: 180 – 240 Sekunden

Wirkung: Förderung des Herz- Kreislaufsystems, Konzentration und Atmung

Anleitung:

Bitte stellen Sie sich im Kreis auf. Ich möchte mit Ihnen einen „Intelligenztest“ machen... nein, Scherz: Es handelt sich um eine Konzentrationsübung mit Bewegung.

Ich gebe das Wort „ZIP“ weiter.

Bitte anhalten. Ich biete Ihnen nun ein „Ha“. Jeder, der von Ihnen „Ha“ sagt, wenn er an der Reihe ist, kündigt damit einen Richtungswechsel an. Wir probieren es.

Und weil es so schön war, kommt jetzt noch eine Schwierigkeit dazu. Sie können nämlich den Has und Zips ausweichen, in dem Sie in die Hocke gehen.

Hinweis: Es sollen nicht mehr als zwei Personen hintereinander in die Hocke gehen dürfen.

Aufstehen, in Mitte des Seminarraumes oder nach draußen gehen.

Moderator schaut rechten oder linken Nachbarn an und sagt laut „Zip“. Der Nachbar wendet sich in derselben Richtung an den Nächsten und wiederholt diesen Vorgang.

Langsam die Geschwindigkeit steigern.

Im Uhrzeigersinn wird „gezippt“. Bis sich jemand traut „Ha“ zu sagen. Dann geht es in der anderen Richtung mit Zip solange weiter, bis einer wieder „Ha“ sagt.

☞ Nächstes Referat oder Pause.

Titel: Brain-Drain in der Ausschusssitzung

Dauer: 120 Sekunden



Wirkung: Förderung der Konzentration, kleine Dehneffekte

Anleitung:

Die nächste Sitzung ist fällig... Sie wissen schon, was passiert, wenn der Referent zum Vortrag ansetzt. Der Kreislauf sackt, die Gedanken schweifen ab, die Teilnehmerunterlagen kriegen Eselsecken oder Tätowierungen... Dieses Mal soll es nicht so weit kommen: Brain – Drain soll das Einnicken beim Vortrag verhindern!

Referent dreht Ihnen den Rücken zu und sortiert seine Folien. Sie wollen Ihren Kopf frei machen!

Der Referent hebt zu sprechen an.

Der Referent ist ein ganz dynamischer und dreht sich zur Flip-Chart. Mit Dynamik haben wir es ja auch:

Der Referent sucht Steckdose für seinen Laptop. Eine gute Gelegenheit für eine weitere klammheimliche Übung.

Referent fragt, haben Sie das verstanden, was ich gesagt habe? Sonst schenken Sie mir bitte Ihre Aufmerksamkeit!

„Also, dann mache ich jetzt Schluss. Danke schön für die Aufmerksamkeit.“ Applaus der besonderen Art.

Aufrecht hinsetzen lassen, Medaille zeigen.

Mit Fingerspitzen Kopf abtrippeln. Kurz aufstehen und kleine Hüpfchen machen.

Ganz langsam setzen und dabei die Bauchmuskulatur anspannen.

Aufstehen und Arme strecken. Rasch hinsetzen.

Rechten Arm hinter dem Kopf beugen, den Ellenbogen Richtung Boden drücken; wechseln.

Schultern hochziehen und fallen lassen. Aufrecht setzen, leicht „arrogant“ in die Runde schauen und zunicken.

Hände klatschen, anschließend Beine und Arme abklatschen.

☞ Nächstes Referat oder Pause.

Titel: Büro-Buggy



Dauer: 90 Sekunden

Wirkung: Förderung des Herz- Kreislaufsystems, Entspannung

Anleitung:

Sie sitzen leicht gelangweilt und erschöpft ... blicken auf die Uhr: Gleich Feierabend... aus dem Nachbarbüro ertönt Musik.

Langsam nehmen Sie den Rhythmus auf. Der andere kommt dazu, jetzt im Wechsel den Takt aufnehmen.

Rechter Finger möchte auch etwas tun.

Wow, die Musik ist klasse. Die Schultern gehen mit.

Es hält Sie nichts mehr auf Ihrem Hocker.

Sie sind voll in Stimmung. Klasse!

Das ist ein guter Einstieg in Ihren Feierabend! Auf Wiedersehen.

Sitzend mit einem Fuß im Takt auf tippen. Beide Füße abwechselnd einsetzen.

Schnipsen mit rechts

Schnipsen mit links, passend zu den Füßen

Schultern nach vorn schwingen lassen.

Aufstehen, Füße und Hände arbeiten weiter.

Drehung um sich selbst.

 Feierabend.

Titel: Auf Druckmittel verzichten

Nach einer Empfehlung von Dr. W.Gröning



Dauer: 180 – 240 Sekunden

Wirkung: Entspannung des Hals- und Brustwirbelsäulenbereichs

Anleitung:

Ich habe für Sie eine Übung für Sicherheitsbeauftragte im Betrieb. Versetzen Sie sich in deren Lage. Ich helfe Ihnen dabei.

Manchmal brauchen SiBs* auch Rücken – Deckung, aber manchmal müssen Sie sich erst recht gerade machen und Rückgrad zeigen!

Immerhin sind Sie die rechte Hand des Chefs!

Ihr Vorgesetzter möchte jedoch mal wieder nicht so wie Sie als erfahrener SiB... da bietet sich sanfter Druck geradezu an!

Der Druck reicht nicht aus... vielleicht „drohen“ Sie mit der BGW und erhöhen den Druck. Bis es „kracht“ im Betrieb. Tja, so richtig hat das nicht geklappt, deshalb lassen Sie den Druck nach. Eine neue Strategie muss her!

Zunächst einmal holen Sie sich Ihr Erfolgserlebnis beim Kollegen.

Das nutzt auch nichts, weil sich Ihr Kollege widersetzt. Sie sehen, es bringt nichts. Also: Warum ist es so schwierig mit dem Druck zum Erfolg zu kommen?

* Sicherheitsbeauftragte

Stuhl etwas vom Tisch abrücken lassen

Aufrecht hinsetzen, Rücken an Lehne kuscheln lassen.

Rechte Hand heben und Arm lang nach vorne strecken. Handfläche zeigt nach oben.

Mit der linken Hand drücken Sie Ihre rechte Hand nach unten, während Sie sich selbst Widerstand leisten.

Kräftiger nachdrücken

Arme ausschütteln

Zwei stehen sich gegenüber und drücken gegen die rechte Handfläche. Widerstand aufbauen, nachlassen, aufbauen.

Titel: Auf Druckmittel verzichten



- Fortsetzung -

Anleitung:

Klar: Druck erzeugt stets einen Gegendruck. Was haben wir gelernt? Verzichten Sie bei Ihrer Arbeit als SiB lieber auf Druckmittel.

Schließlich ist es ja auch nicht so leicht, jemanden mit Gewalt ins Boot der Arbeitssicherheit zu ziehen... Das leuchtet nach dieser Übung ein: Stellen Sie sich aufrecht. Nehmen Sie beide Arme vor die Brust und greifen Sie mit den Fingern der linken in die der rechten Hand. Bauen Sie langsam Zug auf und spüren dabei in Ihrer Schulter die aufsteigende Wärme nach. Das zeigt, dass die Durchblutung steigt. Greifen Sie mit Ihren Händen um und bauen wieder den Zug auf.

Jeder SiB braucht nach soviel Widerstand auch einmal etwas für sich selbst: Setzen Sie sich aufrecht, ziehen Sie nun beide Schultern hoch bis zu den Ohren und atmen Sie dabei durch die Nase tief ein. Kurz in der höchsten Stellung verhalten, anschließend langsam Schultern senken und den Atem durch einen „Flöten-“, Mund entweichen lassen.

Sagen Sie zu sich: „Also, wenn Ihr nicht wollt, dann eben nicht...!“

Sie haben jetzt wenigstens etwas für Ihre Gesundheit getan.
Ich empfehle Ihnen diese Übung:
Immer wenn Sie mal Druck ausüben wollen und nicht so recht weiter kommen in einer Sache...
Probieren Sie es einfach mal zwischendurch.

Aufrecht hinstellen, Hände ineinander verhaken. Gegen den eigenen Widerstand Zug aufbauen, aber Finger ineinander verschränkt lassen.

Wiederholung

Schultern hoch, dabei die Atmung kontrollieren.

3 mal wiederholen

☞ Pause.

Titel: Löwenjagd



Dauer: 180 – 240 Sekunden

Wirkung: Aktivierung des Herz- Kreislaufsystems und des Sprachvermögens

Anleitung: Alle sprechen und machen dem Moderator nach! Der Moderator muss die Sätze zum Mitsprechen wiederholen.

Wir gehen auf Löwenjagd und haben keine Angst!

Wir haben zwar kein Gewehr, doch ein langes
Messer!

Wir kommen an einen dichten Urwald.

Wir kommen nicht darüber.

Wir kommen nicht darunter.

Wir kommen nicht daran vorbei. Wir schlagen uns
den Weg frei. Tschak, tschak, tschak.

Wir kommen an einen Fluss.

Wir kommen nicht darüber.

Wir kommen nicht darunter.

Wir kommen nicht daran vorbei. Wir schwimmen.

Wir kommen an ein großes Feuer.

Wir kommen nicht darüber.

Wir kommen nicht darunter.

Wir kommen nicht daran vorbei. Wir müssen durch.

Da, vor uns am Hang: Die Höhle des Löwen!

Erst geht es durch das Gras.

Aufstehen und etwas vom
Tisch entfernen.
Forsch auf der Stelle gehen.

Faust über dem Kopf halten.

Hände zum Kopfsprung
In Hocke gehen
Mit Faustbewegung den
Weg freischlagen dazu laut
„Tschak“ sagen.

Hände zum Kopfsprung
In Hocke gehen
Schwimmbewegung
nachmachen.

Hände zum Kopfsprung
In Hocke gehen
Auf der Stelle laufen und
Hände pusten, weil es so
heiss ist.

Stehen, leicht vorgebeugt,
Hände „schaufeln“ nach
rechts und links.

Titel: Löwenjagd



- Fortsetzung -

Jetzt noch die dicken Felsen hoch zur Höhle!

Vorsichtig gehen wir in die Höhle. Ob der Löwe da ist?

Plötzlich: Die Hand fühlt etwas weiches, feuchtes...
Der Löwe!
Nichts wie weg!

Wir hasten den Felsen hinunter.

Hecheln durch das Gras.

Rasen durch das Feuer. „Heiss, heiss!“

Schwimmen durch den Fluss.

Rasch noch durch den Urwald. „Tschak, tschak!“

Puh geschafft, wir sind sicher in unserem Haus.

Kletterbewegungen
imitieren, Arme und Beine
einsetzen lassen.
Auf der Stelle schleichen.
Mit den Händen nach vorne
tasten.

Rasche, kurze
Kletterbewegungen

Fächerbewegung und auf
der Stelle laufen.
Noch schneller auf der
Stelle laufen und Hände
pusten.

Schwimmbewegungen
vollführen.
Mit erhobener Faust, die
Schneidebewegung mit dem
Messer nachmachen.

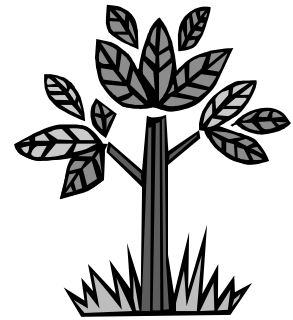
Auf Stuhl fallen lassen,
Hände vor der Brust
kreuzen.

☞ Pause.

Titel: Meditation – Zurück zur Natur

Dauer: 300 Sekunden

Wirkung: Entspannung



Voraussetzung: Menschen in Gruppe haben bereits Vertrauen zueinander. Ruhe.

Anleitung:

Bitte stehen Sie auf und schieben Sie Ihren Stuhl an den Tisch. Suchen Sie sich im Raum eine Stelle, wo Sie sich für die nächsten fünf Minuten sicher fühlen.

Legen Sie beide Hände über das Brustbein und kommen Sie zur Ruhe. Lassen Sie sich einfach mal darauf ein, was auf Sie zukommt.

Schließen Sie Ihre Augen.

Spüren Sie Ihren Körper: Füße, Beine, Rumpf, Arme, Kopf.

Spüren Sie Ihren Atem. Sie atmen durch die Nase ein, langsam durch den Mund aus.



Gehen Sie mit mir auf eine Phantasiereise in den Wald: Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Baum.

Ihre Wurzeln wachsen in den Boden. Ihr Stand wird sicher, fest. Hier möchten Sie bleiben.

Ihr Kopf und Ihr Hals strebt sanft, aber bestimmt dem Licht und der Sonne entgegen.

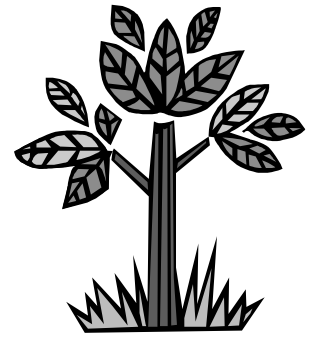
Ihr Körper ist gespannt und doch beweglich. Das merken Sie, wenn ein leichter Wind aufkommt. Sie gehen mit den Windbewegungen mit und erlauben ein leichtes Schwanken.

Ausgangsstellung einnehmen lassen.

Gruppe zur Ruhe kommen lassen; Witze aussprechen lassen.

Titel: Meditation – Zurück zur Natur

- Fortsetzung -



Anleitung:

Der Wind wird etwas stärker, doch nicht unangenehm.

Sie spüren den Wind.

Sie hören den Wind.

Die Sonne fängt an durch Wolken zu scheinen.

Sie wärmt den Baum.

Die Füße werden wohligh warm.

Die Wärme kriecht Ihre Beine hoch.

Das fühlt sich gut an.

Die Sonne erfasst das Blattwerk und die Zweige.

Ihr Nacken ist entspannt und wird warm.

Ruhe kehrt in Sie ein.

Sie atmen durch die Nase tief ein und durch den Mund aus.

Doch was ist das? Ein Tropfen fällt auf den Baum.

Sie werden nass. Ein steter Regen beginnt zu fallen. Eine gute Gelegenheit, aus der Meditation zu erwachen.

Neigen Sie den Kopf zum Boden und öffnen Sie Ihre Augen .

Reiben Sie sich nun kräftig ab. Schütteln Sie sich noch einmal. Danke schön!

Jeder arbeitet für sich.

Mit der rechten Hand linken Arm abreiben und umgekehrt.

☞ Feierabend.

Titel: Eigenmassage

Dauer: 240 Sekunden

Wirkung: Entspannung



Voraussetzung: Menschen in Gruppe haben bereits Vertrauen zueinander. Ruhe.

Anleitung:

Machen Sie sich bereit: Setzen Sie sich mittig auf Ihren Stuhl, schieben Sie Gedanken und störende Materialien beiseite.
Suchen Sie Ihren Mittelpunkt.

Die Sonne scheint.

Langsam beginnt es zu nieseln.

Das Nieseln wird zum Regen.

Es kommt zum Wolkenbruch.

Der Regen hört auf. Das Wasser fließt ab.

Die letzten Tropfen werden abgeschüttelt.

Ah, die Sonne kommt wieder heraus. Prima!

Da kann ich mir noch etwas Gutes tun. Ich schirme meine Augen ab und gönne ihnen Wärme und Dunkelheit.

Blicken Sie zum Boden, wenn Sie jetzt die Augen öffnen.

Teilnehmer rücken vom Tisch zurück. Aufrechte Sitzhaltung wird eingenommen.

Hände auf Kopf legen.

Kopf mit Fingerspitzen abklopfen.

Klopfen verstärken und auf die Schultern erweitern.

Arme kräftig mit der flachen Hand abklopfen.

Hände streifen über den Körper, von den Schultern über die Arme, die Oberschenkel, bis zu den Waden das „Wasser“ ab.

Teilnehmer schütteln sich.

Hände aneinander reiben.

Gewölbte Hände über Augen legen, ins schwarze schauen. Ruhig atmen.

☞ Pause oder nächstes Referat.