



## *11 simple Übungen,*

wie du auf entspannte Art und kreative Weise dein Gedankenchaos beenden und wieder bewusster dein Leben genießen kannst.



### Übung 1

Nimm dir ein leeres Blattpapier und schreib all deine Gedanken ohne Beschränkung auf. Lass einfach alles sein. Lass los. Nimm an.

### Übung 2

Nimm dir ein leeres Blattpapier und male ein Bild zu dem Thema, was dich beschäftigt. Denk nicht lange darüber nach, fang einfach an. Lass dich von deinen Impulsen und Ideen leiten. Vertraue auf dein Bauchgefühl oder deine Intuition.

### Übung 3

Kombiniere Tipp 1 und 2 und schreibe alles auf, was dich beschäftigt. Male, fühle.

### Übung 4

Lass deine Gedanken ruhen. Lass alles stehen und liegen. Atme ein paar Mal tief ein. Schließe deine Augen. Nimm bewusst den Boden unter deinen Füßen wahr. Spüre deine Beine. Deine Arme. Deine Hände. Konzentriere dich nur auf dich selbst, deinen Körper und deinen Atem. Fühle und nimm einfach wahr, was ist.

### Übung 5

Nimm dir ein leeres Blattpapier, Buntstifte, Filzer, Tusche oder was immer du an Stiften und Möglichkeiten zur Verfügung hast. Such dir einfach eine Farbe aus. Denk nicht über das Ergebnis nach. Male einfach drauf los. Fühle und lass dich intuitiv von deinen Gefühlen leiten.

### Übung 6

Wechsel den Raum. Schau aus dem Fenster. Träume einfach vor dich hin.

### Übung 7

Lass alles liegen, schnapp dir deine Jacke und Schuhe und geh raus in die Natur. Schau genau hin: Was siehst du um dich herum? Gibt es bestimmte Geräusche? Düfte? Dinge? Achte auf die Farben, die dir begegnen, die Formen. Spüre den Boden unter deinen Füßen und genieße einfach die Luft, die du einatmest.



### Übung 8

Geh an deinen Lieblingsplatz in deiner Wohnung, in deinem Haus oder Garten. Mach es dir gemütlich. Trink einen Tee oder Kaffee. Schließe die Augen und fühle. Wie schmeckt dein Getränk? Ist es heiß, kalt? Welchen Geschmack hat es?

### Übung 9

Ruf deine Beste Freundin oder deinen Lieblingsmenschen an, trifft euch, telefoniert, ganz wie du magst und wie es zeitlich möglich ist. Lass alles raus, was dich beschäftigt. Hör dir die Meinung an. Lausche. Nimm die Ratschläge an, wenn es für dich möglich ist.

### Übung 10

Mach deine Lieblingsmusik an. Tanz einfach drauf los. Singe, hüpf. Beweg dich zum Rhythmus. Fühle. Lass los.

### Übung 11

Komm zur Ruhe. Nimm dir eine Wolldecke und warme Socken. Kuschel dich richtig darin ein und leg dich auf den Boden in deinem Zuhause. Atme bewusst die Luft ein und aus. Wiederhole das bewusste Atmen mehrmals. Spüre den Boden unter deinem Körper. Lass deine Gedanken los. Fühle einfach nur, was ist. Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst. Es ist in Ordnung, dass du für dich da bist und dir die nötige Ruhe gönnst.

## Wichtiger Hinweis vorab

Probier einfach jedes Mal eine andere, der 11 Übungen aus, wenn du mal wieder in deinen Gedanken feststeckst und nicht weiterkommst. Vertraue auf dein Gefühl. Hör nicht auf den Verstand, wenn er vielleicht zu dir sagt: „So ein Blödsinn.“ Leg einfach

los. Alle Übungen wende ich regelmäßig selbst an, wenn ich mit meinen Gedanken nicht mehr weiterkomme. Ich achte sehr bewusst auf meinen Körper, meine Gefühle und auf meine Bedürfnisse. Am Anfang sind diese Übungen vielleicht komisch für dich,

aber je öfter du sie machst, umso entspannter kannst du mit einem neuen Gedankenchaos umgehen und vertrauen, dass es dennoch im Leben weitergeht.



# Seelenzauber

design|&|events

Jacqueline Wesling  
Pfefferberg 20 · 31636 Linsburg  
support@seelenzauber-design.de

[www.seelenzauber-design.de](http://www.seelenzauber-design.de)