



ARBEITSBLATT – AUFGABE 3D

Schüttel deine Wut ab!

Das hier ist eine kleine Schüttel- und Atmungsübung, die du jedes Mal machen kannst, wenn du dich zu Unrecht beschuldigt fühlst oder frustriert bist, weil du nicht genau das hast, was du wolltest, wenn du ein bisschen sauer bist, wenn du denkst, dass du Recht hast, wenn du grübelst, wenn du die Wut in dir aufsteigen fühlst...



1. Stell dich aufrecht hin, deine Arme baumeln nach unten. Fühle die Energie in dir, wie stark sie ist. Balle deine Fäuste ganz fest und spanne deine Muskeln an.
2. Atme tief in deine Brust und deinen Bauch ein. Halte deinen Atem und zähle bis drei, bevor du wieder ausatmest. Atme kräftig aus und mach' ein Knurrgeräusch (zum Beispiel „grrrrr“), während sich deine Muskeln entspannen.
3. Lass deine Arme mehrmals fallen, schwinde sie nach vorne und nach hinten und schüttel sie, wie wenn auf ihnen Ameisen wären, die du loswerden möchtest. Schwenke und schüttele deine Arme noch ein paar mal nach vorne und nach hinten. Damit schmeißt du deine Wut auf den Boden.
4. Mach dir deine Atmung, deine Ein- und deine Ausatmung, in dieser Übung bewusst.

5. Danach schwingst du ein Bein mehrmals von rechts nach links. Nach vorne und nach hinten. Du hast Ameisen auf deinen Zehen und sie schaukeln hin und her. Dann das andere Bein. Du bewegst sachte deinen Fuß. Dort sind auch Ameisen auf deinen Zehen und du möchtest sie abschütteln. Es bleibt noch ein bisschen Ärger, den du abschütteln möchtest...
6. Atme immer bewusst, die Luft strömt ein und aus.
7. Werde jetzt wieder ruhig, stelle deine Füße auf den Boden, deine Fersen und deine Ballen sind fest verankert. Atme tief und ruhig ein und aus...
8. Wie fühlst du dich? Achte auf alles, was in deinem Körper passiert. Alle deine Sinne sind aktiviert. Wie ist es? Fühlst du dich erleichtert?
9. Jetzt bist du bereit, wieder weiterzumachen.

