



ARBEITSBLATT – WERKSTATT 5E

Herzensatmung

Hier übst du dein Lächeln.

Wusstest du, dass Lächeln guttut? Klar, wenn du glücklich bist, lächelst du. Aber umgekehrt funktioniert das auch. Sich zu zwingen, zu lächeln, reduziert Stress und hilft dir, dich besser zu fühlen. Und es ist ansteckend, wenn du dein Lächeln mit jemand anderem teilst.

1. Ich lade dich ein, dich aufrecht hinzustellen, ohne angespannt zu sein. Lass deine Schultern hängen und atme tief ein. Schließ deine Augen, während du ruhig weiteratmest.
2. Wie fühlst du dich? Achte auf alles, was in deinem Körper vorgeht, dein ganzer Körper ist entspannt.
3. Lege nun eine Hand über die andere und lege sie beide auf deinen Bauchnabel. Fühle, wie dein Bauch sich aufbläht, wenn du einatmest. Lass deine Augen weiter fest geschlossen, um dich wirklich bei dir zu bleiben. Spüre die Energie, die durch dich hindurchfließt.



4. Hebe deine Hände langsam hoch, um sie auf Herzesebene hochzuheben, auf Brusthöhe. Nimm deine Atmung wahr und spür deine Freude in dir hochsteigen und streck deine Brust raus.
5. Lächele für dich. Nimm dir Zeit, dieses Lächeln zu genießen.
6. Male anschließend ein großes imaginäres Herz um dich herum. Deine Hände steigen über deinen Kopf, du öffnest deine Arme und zeichnest den oberen Teil eines Herzens in die Luft. Lass nun langsam deine Arme sinken. Und während sie sinken, führst du sie langsam zusammen, um das Herz zu schließen.
7. Atme in dieser Position noch einmal tief ein und spüre, wie zufrieden du bist.
8. Ich lade dich jetzt ein, deine Augen zu öffnen und dich zu deinem Nachbar oder deiner Nachbarin zu wenden, um ihm oder ihr ein großes Lächeln zu schenken. Bleib weiter still und empfang das Lächeln wie ein wertvolles Geschenk.
Du kannst dich anschließend zu jemand anderem wenden, um ihm oder ihr auch zuzulächeln.
9. Wie fühlst du dich? Anderen zuzulächeln fühlt sich gut an und tut auch den anderen gut. Wir fühlen uns akzeptiert und ermutigt, wenn man uns zulächelt. Also denke daran, oft zu lächeln, wenn du wieder mit dem weitermachst, was du tust.