

Station 3 Geschenk

5-Minuten-Pause für gute Laune

Gönne dir heute eine kurze Pause zum Abschalten und Auftanken.

Du kannst die ganze Übung auch vor dem Spiegel machen.

- * Atme ein paarmal tief durch und stelle dir dabei vor, wie mit dem Atem alles, was dich ärgert und alle Anspannung aus deinem Körper herausfließt.
- * Gähne ein paarmal ausgiebig – gerne auch laut – und strecke die Arme und deinen ganzen Körper in Gedanken bis zum Himmel.
Recke und strecke dich dabei von den Finger- bis in die Zehenspitzen.
- * Versuche, einmal kurz alle Muskeln in deinem Körper an (auch das Gesicht) und lass gleich wieder los. Jetzt schüttele deinen ganzen Körper durch. Beginne bei den Fingern und nehme nach und nach deinen ganzen Körper dazu. Arme, Schultern, Po, Beine und auch die Gesichtsmuskeln können gerne durchgeschüttelt werden – das ist wie Betten ausschütteln am Morgen.
- * Schenke dir selbst für einige Sekunden dein schönstes Lächeln! Das fühlt sich vielleicht am Anfang etwas komisch an, macht aber gute Laune – probiere es einfach aus.



So ausführlich muss es natürlich nicht sein 😊



Schenke gute Laune weiter. Stecke dir dazu eine kleine Süßigkeit ein (z. B. ein Päckchen Gummidrops). Verschenke die Süßigkeit an jemanden, den du heute triffst – egal, ob du sie/ihn kennst oder nicht. Mache ihr/ihm damit eine unerwartete Freude. Vielleicht zauberst du deinem Gegenüber dadurch ein Lächeln aufs Gesicht. Das wird auch dir Freude machen!