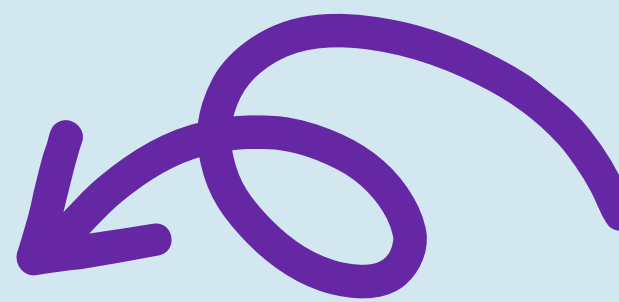




Tipps und Tricks...

**...wie du dich besser,
selbstbewusster,
entspannter und mutiger
fühlen kannst!**



9

Möglichkeiten dir etwas Gutes zu tun



01

Nehme ein
warmes
Bad



02

Höre
entspannte
Musik



03

Lese ein
Lieblings
buch



05

mache
leichtes
Yoga oder
Streching



04

Meditiere
für ein paar
Minuten



06

Gehe in
der Natur
spazieren



07

Trinke
Kräuter-
tee



09

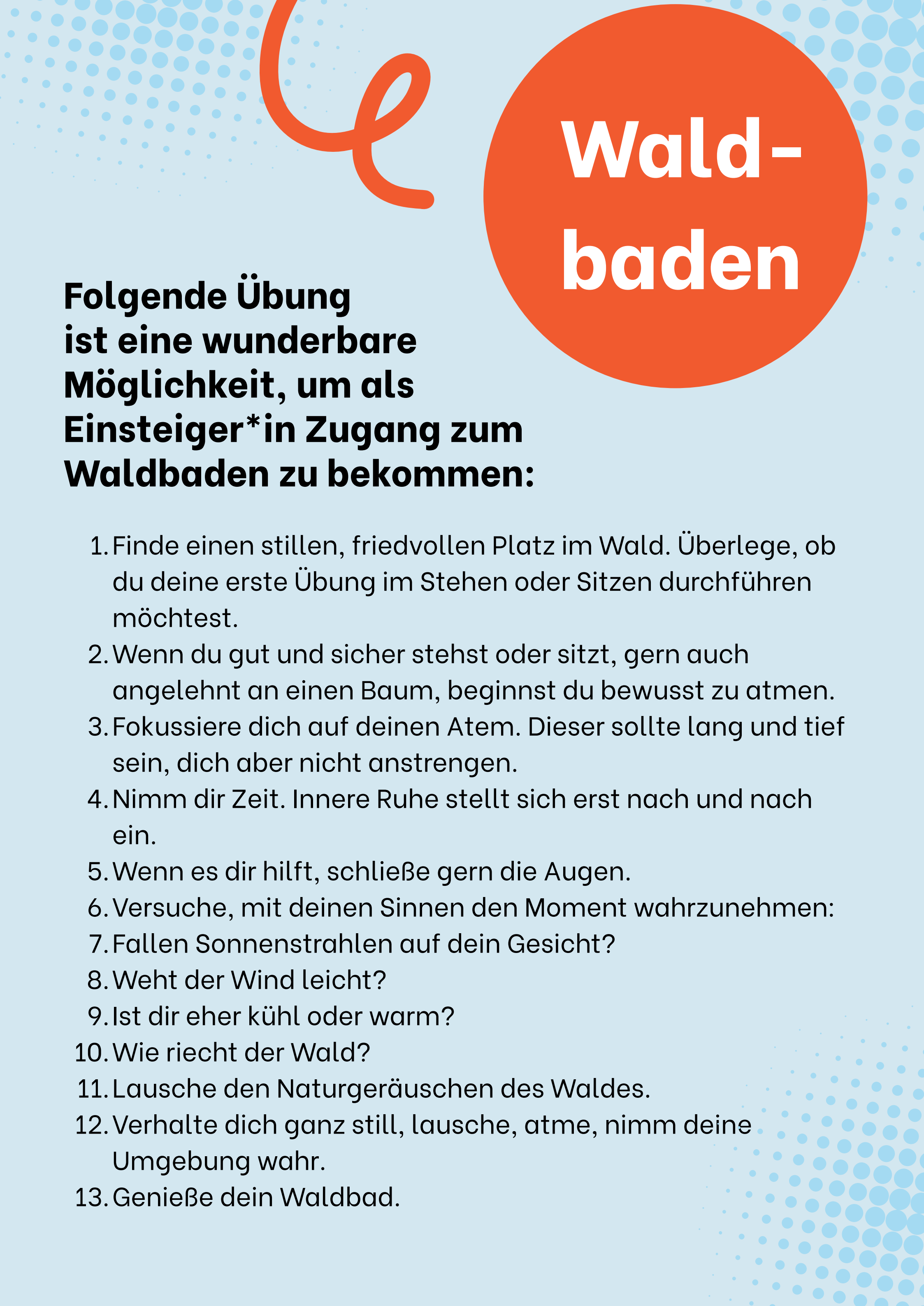
Probiere ein
kreatives
Hobby aus



08

Verbringe
Zeit mit
lieben
Menschen





Wald- baden

**Folgende Übung
ist eine wunderbare
Möglichkeit, um als
Einsteiger*in Zugang zum
Waldbaden zu bekommen:**

1. Finde einen stillen, friedvollen Platz im Wald. Überlege, ob du deine erste Übung im Stehen oder Sitzen durchführen möchtest.
2. Wenn du gut und sicher stehst oder sitzt, gern auch angelehnt an einen Baum, beginnst du bewusst zu atmen.
3. Fokussiere dich auf deinen Atem. Dieser sollte lang und tief sein, dich aber nicht anstrengen.
4. Nimm dir Zeit. Innere Ruhe stellt sich erst nach und nach ein.
5. Wenn es dir hilft, schließe gern die Augen.
6. Versuche, mit deinen Sinnen den Moment wahrzunehmen:
7. Fallen Sonnenstrahlen auf dein Gesicht?
8. Weht der Wind leicht?
9. Ist dir eher kühl oder warm?
10. Wie riecht der Wald?
11. Lausche den Naturgeräuschen des Waldes.
12. Verhalte dich ganz still, lausche, atme, nimm deine Umgebung wahr.
13. Genieße dein Waldbad.



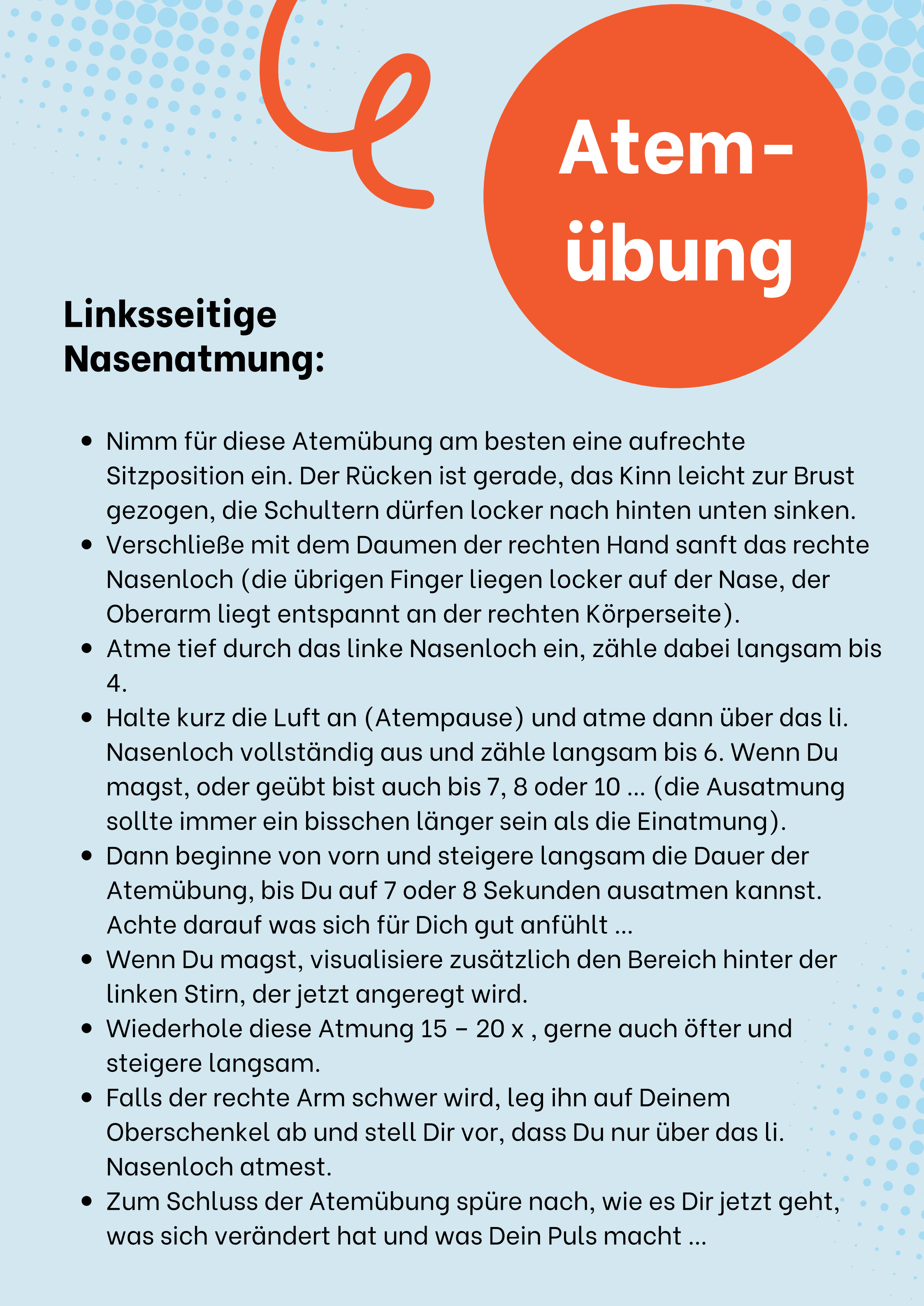
Progressive Muskel- entspannung

Sie gilt als eine der erfolgreichsten Entspannungstechniken: die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen.

Bei einer PME-Methode wird der Körper in mehrere Muskelgruppen unterteilt – etwa Hände, Arme, Gesicht, Nacken, Schultern, Rücken, Bauch, Beine und Füße. Jede dieser Gruppen wird nacheinander angespannt (für etwa 5 – 7 Sekunden) und danach bewusst entspannt (für ca. 20 – 30 Sekunden).

Dabei ist wichtig:

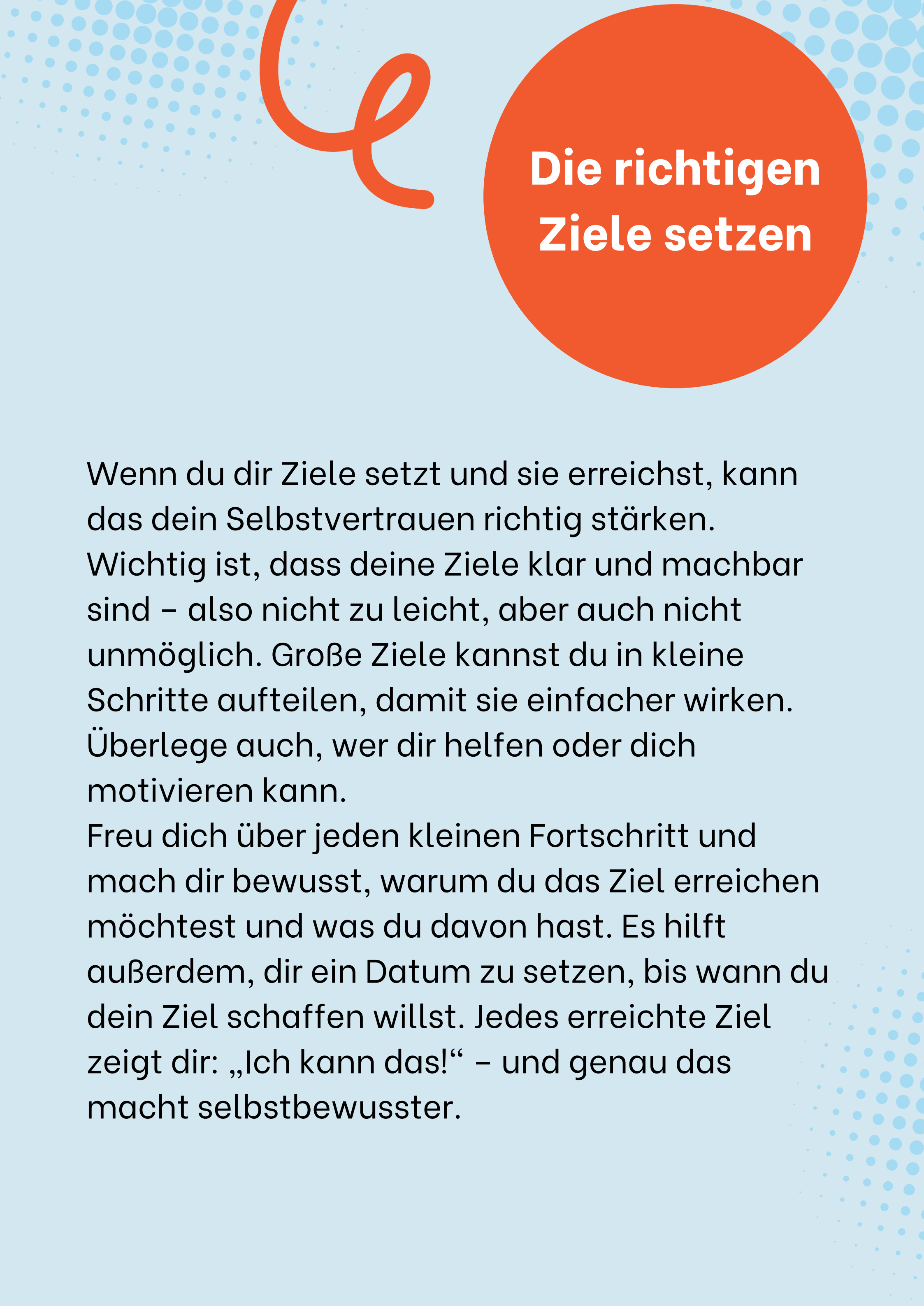
- Die Anspannung soll spürbar, aber nicht schmerzhaft sein.
- Während der Entspannung wird die Aufmerksamkeit auf das Nachspüren gerichtet.
- Die Übung erfolgt in ruhiger Umgebung und bequemer Haltung – im Sitzen oder Liegen.



Atem- übung

Linksseitige Nasenatmung:

- Nimm für diese Atemübung am besten eine aufrechte Sitzposition ein. Der Rücken ist gerade, das Kinn leicht zur Brust gezogen, die Schultern dürfen locker nach hinten unten sinken.
- Verschließe mit dem Daumen der rechten Hand sanft das rechte Nasenloch (die übrigen Finger liegen locker auf der Nase, der Oberarm liegt entspannt an der rechten Körperseite).
- Atme tief durch das linke Nasenloch ein, zähle dabei langsam bis 4.
- Halte kurz die Luft an (Atempause) und atme dann über das li. Nasenloch vollständig aus und zähle langsam bis 6. Wenn Du magst, oder geübt bist auch bis 7, 8 oder 10 ... (die Ausatmung sollte immer ein bisschen länger sein als die Einatmung).
- Dann beginne von vorn und steigere langsam die Dauer der Atemübung, bis Du auf 7 oder 8 Sekunden ausatmen kannst. Achte darauf was sich für Dich gut anfühlt ...
- Wenn Du magst, visualisiere zusätzlich den Bereich hinter der linken Stirn, der jetzt angeregt wird.
- Wiederhole diese Atmung 15 – 20 x , gerne auch öfter und steigere langsam.
- Falls der rechte Arm schwer wird, leg ihn auf Deinem Oberschenkel ab und stell Dir vor, dass Du nur über das li. Nasenloch atmest.
- Zum Schluss der Atemübung spüre nach, wie es Dir jetzt geht, was sich verändert hat und was Dein Puls macht ...



Die richtigen Ziele setzen

Wenn du dir Ziele setzt und sie erreichst, kann das dein Selbstvertrauen richtig stärken.

Wichtig ist, dass deine Ziele klar und machbar sind – also nicht zu leicht, aber auch nicht unmöglich. Große Ziele kannst du in kleine Schritte aufteilen, damit sie einfacher wirken. Überlege auch, wer dir helfen oder dich motivieren kann.

Freu dich über jeden kleinen Fortschritt und mach dir bewusst, warum du das Ziel erreichen möchtest und was du davon hast. Es hilft außerdem, dir ein Datum zu setzen, bis wann du dein Ziel schaffen willst. Jedes erreichte Ziel zeigt dir: „Ich kann das!“ – und genau das macht selbstbewusster.



positive Einflüsse

Die Menschen um dich herum haben einen großen Einfluss darauf, wie du über dich selbst denkst. Deshalb ist es wichtig, Zeit mit Leuten zu verbringen, die dich unterstützen, an dich glauben und dir ein gutes Gefühl geben. Menschen, die ständig schlechtreden, lästern oder alles negativ sehen, können dein Selbstvertrauen dagegen schwächen. Das gilt auch für Social Media: Folge Accounts, die dich motivieren, inspirieren oder dir guttun. Vergleiche dich nicht ständig mit anderen, denn online zeigen viele nur die perfekten Seiten ihres Lebens. Wenn dir bestimmte Inhalte ein schlechtes Gefühl geben, ist es völlig okay, Accounts zu entfolgen oder weniger Zeit damit zu verbringen. Versuche außerdem, kleine positive Momente in deinen Alltag einzubauen – zum Beispiel Musik hören, Sport machen, Zeit mit Freunden verbringen oder etwas tun, das dir Spaß macht. Solche kleinen „guten Inseln“ helfen dir dabei, dich wohler zu fühlen und stärken langfristig dein Selbstvertrauen.