

Relax during learning breaks!

You feel emotionally burdened, stressed or physically tensed up?

Activating shaking, palpating and stretching exercises contribute to physical relaxation and to the reduction of a negative state of mind. Physical exercises are very suitable for learning breaks and help to reduce negative circling of the mind.

In den Lernpausen für Entspannung sorgen!

Sie fühlen sich emotional belastet, gestresst oder körperlich verspannt?

Aktivierende Schüttel-, Klopf- und Dehnungsübungen tragen zur körperlichen Entspannung und zur Reduzierung negativer psychischer Befindlichkeiten bei. Körperübungen eignen sich auch gut für Lernpausen und helfen negatives Gedankenkreisen zu reduzieren.

Change the posture

Solid stand and straightening up the upper part of the body

Stand up, the legs at shoulder width.

Be attentive to take a straight posture.

Lift your breast and tighten the glutes and the abs.

Raise your head

Raise your head, straighten up your neck and lift the chin.

Close your eyes

Feel your body and realize how you perceive the new body posture.

Körperhaltung verändern



Fester Stand und Oberkörper aufrichten

Stehen Sie auf und stellen Sie sich schulterbreit hin.

Achten Sie auf eine gerade Körperhaltung.

Heben Sie Ihre Brust und spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.

Kopf hoch

Nehmen Sie ihren Kopf hoch, strecken Sie Ihren

Nacken und heben Sie das Kinn an.

Augen schließen

Fühlen Sie in Ihren Körper und bemerken Sie, wie sich die veränderte Körperhaltung anfühlt.

Shake out the body

While jumping on the spot, shake your entire body, your arms, your legs and the upper part of your body. Thus, you loosen external and internal tensions. During this exercise, imagine how you get rid of your physical tensions and mental concerns.

Körper ausschütteln

Schütteln Sie, während Sie am Stand springen, Ihren ganzen Körper, Ihre Arme, Ihre Beine und Ihren

Oberkörper und lockern Sie damit äußere und innere Anspannungen. Stellen Sie sich während der Übung vor, wie Sie dadurch Ihre körperlichen Verspannungen und Sorgen abschütteln.

Do the Jumping Jack!

Activate your body by doing the „Jumping Jack“! Stand upright, feet next to each other, the palms show outwards. Jump and spread the legs, while you bring together your straight arms above your head. Return to the starting position. Repeat this exercise ten times.

Hampelmann machen



Aktivieren Sie Ihren Körper, indem Sie den „Hampelmann“ machen.

Bringen Sie sich dafür in eine aufrechte Standposition, die Füße stehen nebeneinander und die Handflächen zeigen nach außen. Springen Sie und spreizen Sie die Beine nach außen, während Sie Ihre Arme gestreckt über dem Kopf wieder zusammenführen und gehen Sie dann wieder zurück in die Ausgangsposition.

Wiederholen Sie die Übung zehnmal.

Palpitating the body

Palpitate – beginning with the left arm, right arm, left leg, right leg – your body. Repeat the exercise 2-3 times.

Finale, palpitate your breast area and breathe slowly and regularly.

Körper abklopfen



Klopfen Sie – beginnend mit dem linken Arm, rechten Arm, linkes Bein, rechtes Bein – Ihren Körper ab. Wiederholen Sie die Übung zwei- bis dreimal.

Abschließend klopfen Sie Ihren Brustbereich ab und atmen Sie abschließend ruhig und gleichmäßig ein und aus.

Stretching exercises

Stand upright, close your arms above your body into a grand circle. Stretch your body attentively and move the circle to the left and the right, until you can feel the stretch.

Dehnübungen



Stellen Sie sich aufrecht hin und schließen Sie Ihre Arme über Ihren Kopf zusammen zu einem großen Kreis. Strecken Sie bewusst Ihren Körper und bewegen Sie diesen Kreis gezielt nach rechts und nach links bis Sie eine Dehnung spüren.

Dehnübungen Nacken



Stretching exercises for the neck

Sit down comfortably. Lay your chin onto your breast. Circle with your head several times from the left to the right. Finally, lift your shoulders, tighten them and release them again.

Setzen Sie sich bequem hin. Legen Sie Ihr Kinn auf Ihre Brust. Kreisen Sie mit dem Kopf mehrmals von links nach rechts, heben Sie zum Abschluss die Schultern, spannen Sie diese an und lassen Sie danach wieder locker.

Massage

After those activating exercises, briefly massage your shoulders and your neck. Finish the bodywork by attentively perceiving your physical sensations. With a breathing or attentiveness exercise, you can deepen your internal calm and relaxation.

Massage



Nach diesen aktivierenden Übungen massieren Sie kurz Ihre Schulter- und Nackenmuskulatur. Beenden Sie die Körperübungen, indem Sie bewusst Ihre Körperempfindungen wahrnehmen. Mit einer Atem- oder einer Achtsamkeitsübung können Sie Ihre innere Ruhe und Entspannung vertiefen.

Calm breathing and attentive smiling

Focusing on the breathing

Focus on your breathing, feel, how the air flows into your body and leaves it again. Inhale deeply several times, counting „from 1 to 2“ and intentionally breathe out longer, counting „from 3 to 6“.

Ruhiges Atmen Achtsames Lächeln



Konzentration auf den Atemfluss

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung, spüren Sie, wie der Atem in Ihren Körper einströmt und wieder ausströmt. Atmen Sie mehrmals tief ein und zählen Sie dabei von „1 bis 2“ und atmen Sie bewusst länger aus, z.B. von „3 bis 6“.

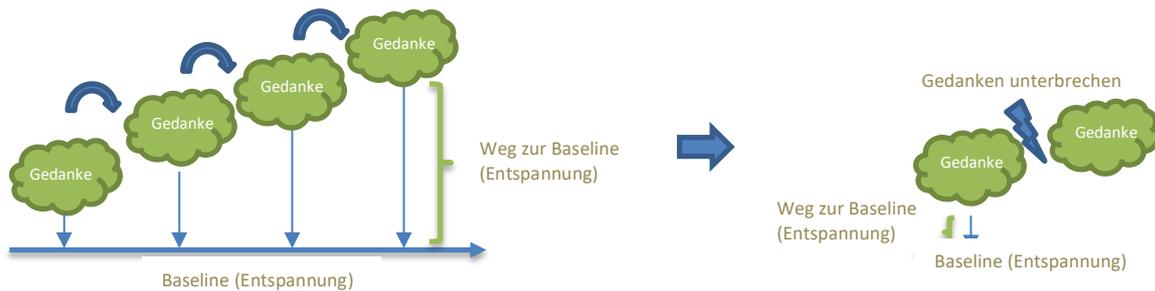
Attentive internal smiling

Finish those exercises by closing your eyes and drifting to an internal smile. Lift the corners of your mouth and perceive, how the smiling effects your mood!

Achtsames inneres Lächeln

Beenden Sie die Übungen indem Sie Ihre Augen schließen und in ein inneres Lächeln gehen. Ziehen Sie die Mundwinkel nach oben und spüren Sie, wie sich das Lächeln auf Ihre Stimmung auswirkt!

Gedankenkreisen unterbrechen



Anhaltendes Grübeln und negatives Gedankenkreisen wird zur Belastung, wenn man beunruhigende Gedanken nicht mehr unter Kontrolle bekommt. Versuchen Sie zunächst, die Ursache Ihrer störenden Gedanken rational zu analysieren, damit ein zugrundeliegendes Problem nicht weiter verdrängt wird und zu noch mehr Stress führt. Zur Selbstberuhigung können Atmen-, Achtsamkeits-, Imaginations- und Körperübungen sehr hilfreich sein. Die folgenden Übungen stellen unterschiedliche Techniken dar, mit denen man das Aufkommen negativer Gedanken rechtzeitig wahrnehmen und unterbrechen kann. Wenn die Selbsthilfe nicht greift, wäre psychologische Hilfe zu empfehlen.

Stop the circling of the mind

Continuous pondering and negative circling of the mind becomes a strain if you cannot control the worrying thoughts any longer. First, try to rationally analyse the cause of your disturbing thoughts. Thus, a basic problem is not suppressed any more and causes even more distress. To calm yourself down, breathing, attentiveness, imagination and body exercises can be helpful. The following exercises represent techniques by which you can perceive and interrupt the emerging of negative thoughts in time. If this self-help does not work, you should consider seeking psychological help.

Achtsamkeit

Ziel: Innere Ruhe und Distanzierung von Problemen

Mind Full vs. Mindful



Setzen Sie sich an einen ungestörten Ort und nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich. Konzentrieren Sie sich auf die Tatsache, dass Sie atmen. Nehmen Sie sich dafür ein bis zwei Minuten Zeit. Spüren Sie, wie der Atem in den Körper ein- und wieder ausströmt, konzentrieren Sie sich nur darauf. Gedanken, die auftauchen, lassen Sie in der Vorstellung wie Wolken am Himmel vorbeiziehen. Sie nehmen sie wahr, ohne sie zu bewerten oder festzuhalten. Sollten diese Gedanken wiederkehren, nehmen Sie diese gelassen zur Kenntnis. Versuchen Sie völlig wertfrei zu sein. Konzentrieren Sie sich wieder auf den Atem und begleiten Sie wieder das Vorbeiziehen der Gedanken. Wiederholen Sie diese Übung einige Minuten.

Attentiveness

Goal: Internal calm and distancing from problems

Mind Full vs. Mindful

Sit down at an undisturbed place and consciously take the time for yourself. Focus on the fact that you are breathing. Take 2 to 3 minutes for that. Feel, how the breath flows into your body and leaves it again. Only focus on that. Let all emerging thoughts pass by like clouds in the sky. Perceive them without evaluating or retaining. Should they return, perceive them calmly. Try to be completely value-free. Focus again on the breathing and see your thoughts through again. Repeat for some minutes.

Gedankenkarussell stoppen



Ziel: Körper entspannen und negative Gedanken loslassen

Schütteln Sie, während Sie im Stand springen, Ihren ganzen Körper, Ihre Arme, Ihre Beine und Ihren Oberkörper und lockern Sie damit äußere und innere Anspannungen. Stellen Sie sich während der Übung vor, wie Sie dadurch Ihre körperlichen Verspannungen, Sorgen und negativen Gedanken abschütteln. Formulieren Sie nach der Übung positive Sätze oder Ziele, schreiben Sie diese in einem kurzen prägnanten Satz auf oder malen Sie ein Bild/ein Symbol, an das Sie sich täglich erinnern.

Stop the carousel of thoughts

_ Text von oben: Shake out the body – bis „abschütteln“

After the exercise, formulate positive sentences or goals, write them down in a short and concise sentence or draw a picture/a symbol that you remember every day.

Gedankenstopp



Ziel: Negative Gedanken erkennen und stoppen

Schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich Ihren unerwünschten Gedanken vor. Sobald dieser Gedanke aufkommt, sagen Sie sich das Wort „Stopp“ laut vor oder lassen Sie in Ihrer Vorstellung ein Stoppschild erscheinen. Der Gedanke soll mit gezielter Aufmerksamkeit gestoppt und unterbrochen werden. Versuchen Sie die Aufmerksamkeit auf einen anderen Inhalt zu lenken. Wiederholen Sie diese Übung und wenden Sie die Technik immer dann an, wenn unerwünschte Gedanken aufkommen.

Stop of thoughts

Goal: spot and stop negative thoughts

Close your eyes and imagine your undesired thoughts. As soon as it comes up, speak out the word „Stop!“ loudly or visualize a stop sign. The thoughts should be stopped and interrupted with focused attentiveness. Try to focus your mind on something else. Repeat this exercise and apply this technique whenever undesired thoughts emerge.

Imaginationsübung



Ziel: Stärkung innerer Ressourcen

Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf ihren Atem. Stellen Sie sich mit all ihren Sinnen vor, dass Sie an einem schönen Platz oder an einem Wohlfühlort sind (z.B. am Meer – Sie spüren den Sand unter Ihren Zehen und die warmen Sonnenstrahlen auf Ihrer Haut, Sie riechen das salzige Wasser und lauschen dem Wellenrauschen). An diesem Ort können Sie ganz Sie selbst sein.

Nehmen Sie die angenehmen Gefühle wahr und erlauben Sie sich Ruhe und Gelassenheit zu verspüren.

Imagination exercise

Goal: Reinforcing internal resources

Close your eyes and focus on your breath. Imagine with all your senses to be at a beautiful place (at the seaside, for instance – you feel the sand below your toes and the warm sunrays on your skin and listen to the waves). At this place, you can be completely yourself.

Perceive these comforting feelings and allow yourself to feel the calmness.

Negative Gedanken begrenzen



Ziel: negative Gedanken durch positive Gedanken ersetzen

Denken Sie bewusst an Ihren negativen Gedanken und spüren Sie den damit verbundenen Gefühlen kurz nach.

Danach beenden Sie diese Vorstellung abrupt, indem Sie **gedanklich eine Filmklappe fallen lassen**.

Atmen Sie mehrmals tief ein und aus. Stellen Sie sich danach das **Gegenteil** des negativen Gedankens vor. Lassen Sie dazu in ein positives Bild auftauchen und spüren Sie den aufkommenden Gefühlen bewusst nach.

Limit negative thoughts

Goal: replacing negative thoughts...

Consciously think of your negative thoughts and the feelings connected with them.

Then, abruptly end this imagination by mentally letting a movie flap.

...by positive ones

Breathe in and out several times. Then, imagine the opposite of the negative thoughts. Let a positive image come up and consciously perceive the emerging feelings.

An- und Entspannung



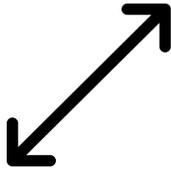
Muskelanspannung und -entspannung

Atmen Sie langsam ein und spannen Sie so viele Muskeln wie möglich an. Halten Sie kurz die Luft an. Dann atmen Sie langsam aus und lassen Sie wieder locker. Durch das Anspannen wird Blut in die Gefäße gepumpt. Beim Loslassen werden die Gefäße erweitert und es fließt mehr Blut. Das führt zu einem Gefühl von wohliger Wärme und angenehmer Schwere. Lassen Sie beim Lockern der Muskeln auch unerwünschte Gedanken los. Wiederholen Sie diese An- und Entspannung in Kombination mit Ein- und Ausatmen etwa fünfmal.

Tension and relaxation

Tension and relaxation of muscles

Slowly breathe in and try to tighten as many muscles as possible. Briefly hold your breath. Then breathe out slowly and let loose. The tightening causes blood to be pumped into the muscles. The relaxation makes the vessels wider, allowing more blood to flow. This causes a comfortable sensation of warmth and gravity. When loosening your muscles, also let go of undesired thoughts. Repeat this Tension-Relaxation in combination with breathing in and out about five times.



Wahrnehmen positiver Gefühle

Bleiben Sie mit geschlossenen Augen noch etwa 2 Minuten sitzen/liegen und spüren Sie der Wärme in Ihrem Körper nach.

Gedankenreise

Denken Sie an etwas Angenehmes (angenehme Erinnerungen, schöne Orte).

Zurücknehmen

Danach strecken und recken Sie sich und beenden Sie somit die Übung.

Perception of positive thoughts

Remain seated/lying with your eyes closed for about 2 minutes and feel the warmth of your body.

Journey of thoughts

Think of something comforting (positive memories, beautiful places).

Taking back

Then stretch and finish the exercise.