

Psychiatrietagung Gustav-Stresemann-Institut 23. + 24.5.2019

Bewegte Pause 23.5.2019:

Entspannung + Aktivierung + Aufmerksamkeit fördern

Entspannung/ Ganzkörper-Achtsamkeitsübung Körper ausschütteln:

Erst rechter Arm, dann linker Arm ausschütteln. Dann rechtes und folglich linkes Bein.

1. Rechte Seite Hand ausschütteln + Arm ausschütteln (dabei etwas nach vorne beugen). Dann linke Seite Hand + Arm ausschütteln.
2. Rechten Fuß, rechten Unterschenkel und rechtes Bein ausschütteln. Dann linkes Bein erst Fuß, dann Unterschenkel und dann das gesamte Bein ausschütteln.
3. Schultern lockern indem man sie leicht anhebt und fallen lässt. Mal gleichzeitig mal im Wechsel die Schultern „tanzen“ lassen.

Wie fühlen sich die einzelnen Körperteile an?

Aktivierung + Aufmerksamkeit fördern:

Hase & Jäger

- Stufe 1: Erst Hase mit Handinnenfläche zum Körper
- Stufe 2: Hase als Peace Zeichen
- Stufe 3: Hand des Hasen immer direkt wechseln. Mal also Handinnenfläche die zu uns zeigt, mal die weg von uns zeigt.
- Stufe 4: Statt einer 1-Geschoss Pistole, nun 2-Geschoss Pistole
→ bei allen Stufen, immer von langsamen zu schnellerem Tempo!

Aktiven Start in den Tag, 24.5.2019:

Schulter-Nacken-Kräftigung und Mobilisation

Augen schließen und spüren, wie sich der Kopf und Schulter-Nacken Bereich anfühlen

Aktivierung/Kräftigung: 1 Minute in Hände des Partners klatschen

4 Bewegungsrichtungen der Halswirbelsäule (Mobilisation):

1. Kopf zur Brust und nach hinten in den Nacken bewegen (Ja-Bewegung)
2. Kopf nach rechts und links bewegen (Nein-Bewegung)
3. Kopf nach rechts und links Richtung Schulter bewegen
4. Geierhalsbewegung

Kräftigung:

- An den Händen ziehen (Finger beider Hände greifen ineinander/Hände verknoten und Ellenbogen ziehen gegen den Widerstand etwa auf Bauchnabel/Brusthöhe nach außen). Schultern bleiben tief.
5 x 3 Sekunden kräftig gegen den Widerstand der Hände die Ellenbogen nach außen ziehen.

Entspannung:

- Kopf und Nackenmassage: Kopf fällt locker zur Brust, Daumen oder Zeige- und Mittelfinger werden jeweils rechts und links am Hinterhaupt, etwas oberhalb der beiden Knochenvorsprünge positioniert. Nun langsame, bis mittelschnelle kreisende Bewegungen bis unten zu den Schultern machen. Dann mit allen Fingern vom Hinterhaupt bis zu den Schultern ausstreichen!