

Frühling – neue Kraft für neue Wege

Eben noch räkelten wir uns gemütlich zu Hause auf dem Sofa mit einer schönen Tasse heißem Tee. Doch so langsam verbreitet sich der Geruch von frisch gemähtem Gras, die Welt um uns herum wird grüner und aufmunterndes Vogelgezwitscher begleitet uns wieder durch den Tag. Der **Frühling** spricht alle unsere Sinne an und weckt die Lebensgeister.

Nimm dir die Natur zum Vorbild: Während im Winter neue Kraft im Verborgenen gesammelt wurde (Standortbestimmung), ist jetzt die Zeit für unsere neue Lebensgestaltung. Aber nicht gleich alles „Alte“ über Bord werfen und die Kraft für planlose Aktivitäten vergeuden!

Lass in dir ein „inneres Konzept“ entstehen und wähle als nächsten Schritt ein erstes Zwischenziel, das für dich sinnvoll und anregend ist.

Frage dich in dieser Jahreszeit:

- Was möchte ich genau?
- Wie soll das Ergebnis aussehen?
- Wie sieht der Weg zum Ziel aus?



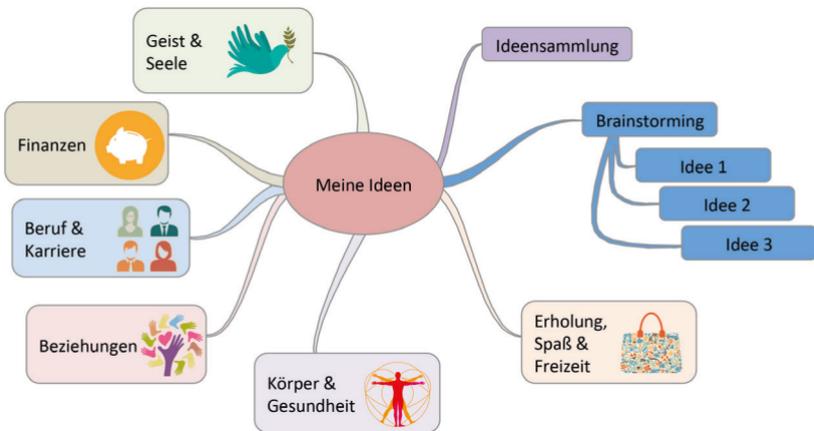


Meine fünf Sinne als Wegweiser

Was haben Computer und Gehirn gemeinsam? In den Computer werden Daten eingegeben, die dort verarbeitet, gespeichert und für bestimmte Zwecke wieder abrufbar sind. Unser Gehirn tut das auch: verarbeiten, speichern und wieder zur Verfügung stellen. Die „Daten“, die von ihm aufgenommen werden, sind unsere sinnlichen Erfahrungen, d. h. alles, was wir sehen (visuell), hören (auditiv), tasten (haptisch), riechen (olfaktorisch) und schmecken (gustatorisch). Diese Informationen werden im Gehirn gespeichert und zu einem ganzheitlichen Bild zusammengefügt. Für bestimmte Zwecke, z. B. wenn wir vor einer Entscheidung stehen, werden diese Daten wieder aufgerufen und bilden die Basis für unser Handeln.

Lass dich auf dem Weg zum Ziel auch von **deinen fünf Sinnen** leiten und frage dich dabei: Wie fühlt es sich an, wenn ich mein (Zwischen-)Ziel erreicht habe? Was sehe ich? Was höre ich? Was rieche ich ggf.?

Vielleicht hilft dir die **Mind-Mapping-Technik** dabei, deine Vorstellungen



zu konkretisieren:

Starten, nicht warten!

Lebenskarussell

„Wir werden alle nicht jünger!“ – Mit 20 oder 30 meint man diesen Ausspruch noch scherzhaft. Erreicht man aber langsam ein höheres Alter, geht er einem nicht mehr so unbeschwert über die Lippen. Mit 50 beispielsweise ist dir bewusst, dass bestimmte Dinge nicht mehr möglich sind, z. B. schwanger werden oder ohne Training den Hamburg-Marathon laufen. Vielleicht ist dies für dich auch nicht mehr wichtig und du kannst dich ohne Probleme von diesen Wünschen verabschieden ... und so Platz für Neues schaffen.

Vielleicht spürst du in dir aber auch eine latente Unzufriedenheit? Der Verlust der Attraktivität wird auf einmal Thema, ebenso plötzlich auftauchende Allergien oder Beziehungen, die nach vielen schönen Jahren doch auseinandergehen. Anstatt gelassen(er) zu werden, hast du für bestimmte Dinge keine Geduld mehr ...

Gerade wenn Ängste und Frustration einem zunehmend den Schlaf rauben, lohnt es sich, über die konkreten Gründe nachzudenken und diese aufzuschreiben.

- In welchen Situationen bin ich gelassen?
- Was ärgert mich?
- Was kann ich dagegen tun?





25 Mo

26 Di

27 Mi

28 Do

29 Fr

30 Sa

31 So



„Als Künstler wie als Mensch
kommt es darauf an, bewegt zu sein,
zu lieben, zu hoffen,
zu schauen und zu leben.“

– Auguste Rodin

März

Auf den Hund gekommen?

Zeichne in einer Minute einen Hund. Du musst dafür kein Künstler sein. Es kommt nicht darauf an, wie „gelungen“ das Bild ist. Viel wichtiger: Du siehst auf einen Blick, ob du dich lieber in „deine Hundehütte“ zurückziehst oder es dich nach draußen drängt. Wenn du mit dem Bild fertig bist, schau dir die unten stehenden Erklärungen dazu an (vorher bitte die Fragen und Antworten abdecken). Welcher „Hund“ bist du?



Wo auf dem Blatt befindet sich dein Hund?

- Im oberen Drittel des Blattes? – Wer oder was dir auch auf dem Weg begegnet: Hindernisse bedeuten für dich Ansporn.
- In der Mitte? – Du verlässt nicht bei jedem Wetter dein trockenes Plätzchen. Doch lässt du dich auch gerne überreden.
- Im unteren Drittel? – Du bleibst lieber in der Nähe deines Hundefutters.

Welche Position nimmt dein Hund ein?

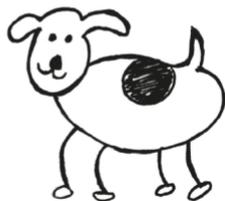
- Sitzt oder liegt dein Hund? – Heute magst du gar nicht auf Entdeckungsreise gehen.
- Steht oder läuft dein Hund? – Los geht's!

Wohin schaut dein Hund?

- Nach rechts? – Du bist mutig und voller Tatendrang.
- Nach links? – Du bewegst dich gerne auf bekanntem Terrain.
- Schaut dich dein Hund an? – Bekanntes oder Neues? – Wie's kommt!

Wie detailliert hast du deinen Hund gezeichnet?

- Viele Details? – Du lässt dich nicht mit jedem Würstchen ködern.
- Hast du deinen Hund zeichnerisch nur angedeutet? – Du stehst Veränderungen aufgeschlossen gegenüber.





01 Mo

02 Di

03 Mi

04 Do

05 Fr

06 Sa

07 So



Bist du seit deiner Jugend dieselbe
bzw. derselbe geblieben
oder hat sich dein Verhalten verändert?



April

Meine Stimme – mein Klang!

Hast du schon einmal **deine Stimme** – aufgenommen mit dem Handy oder einem anderen Aufnahmegerät – gehört? Wie war deine erste Reaktion?

„Das bin ich!“ = 😊

„Das bin ich nicht!“ = 😞



Was hat dich „gestört“?

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> zu hoch | <input type="checkbox"/> zu undeutlich |
| <input type="checkbox"/> zu leise | <input type="checkbox"/> zu zittrig |
| <input type="checkbox"/> zu schnell | <input type="checkbox"/> zu lasch |
| <input type="checkbox"/> zu langsam | <input type="checkbox"/> ... |

Unsere eigene Stimme, aufgenommen und wieder abgespielt, kommt uns oft fremd vor. Der Klang hängt einerseits von den anatomischen Voraussetzungen und räumlichen Gegebenheiten ab. Andererseits zeigt sich in unserer Klangpalette auch unsere Herkunft, der „Ton“, den wir von unseren Eltern, von unserem Zuhause übernommen haben.

Je nach Situation kommunizieren wir mit unserer Stimme unseren Gemütszustand. Sind wir entspannt und zentriert, dann schwingt die Stimme mit dem ganzen Körper mit. Das, was wir sagen und wie wir es sagen, stimmt mit unserer innersten Überzeugung überein. Sitzt uns dagegen die Angst im Nacken, fühlen wir uns gestresst und unwohl, atmen wir kaum: Unsere Stimme klingt gepresst, flach und gekünstelt. Wir können uns nicht (mehr) frei ausdrücken.

Für das Wohlergehen der Stimmbänder gibt es in der nächsten Woche eine einfache „Aufwärmübung“.

Wann hast du das letzte Mal aus vollem Hals gesungen, gelacht, geweint oder geschrien?





08 Mo

09 Di

10 Mi

11 Do

12 Fr

13 Sa

14 So

Zum Aufwärmen der Stimmbänder ist dieser Zungenbrecher geeignet:

Acht alte Ameisen
aßen am Abend Ananas.

Ausprobieren!



April

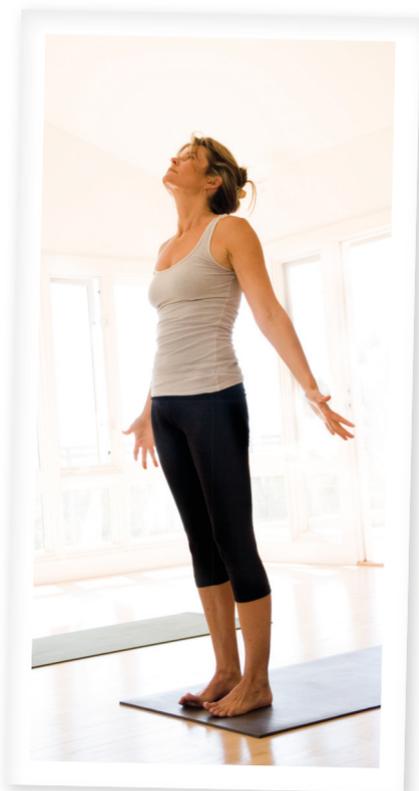


Bringe deine Stimme zum Klingen!

Einatmen, ausatmen! Mit der richtigen Atemtechnik und einer guten Körperhaltung kannst du auch deiner Stimme etwas Gutes tun.

Als Erstes müssen wir (wieder) lernen, durch das Zwerchfell zu atmen. Babys machen das automatisch richtig. Sie verwandeln fast die ganze Energie des Atems in die Stimme. Jeder gute Sänger oder Moderator greift auf diese Technik zurück (Tiggeler, 2014):

1. Du stehst gerade, Beine etwa hüftbreit auseinander.
2. Becken, Knie und Kiefergelenke sind entspannt.
3. Du richtest deine Wirbelsäule von innen heraus auf.
4. Konzentriere dich auf deinen Bauchnabel.
5. Atme durch die Nase tief ein und wölbe die Bauchwand nach außen.
6. Halte kurz die Luft an.
7. Atme durch die Nase langsam aus und ziehe dabei die Bauchwand ein.
8. Wiederhole diesen Atemrhythmus so lange, bis dir dein Atem vertraut ist und frei fließt.





15 Mo

16 Di

17 Mi

18 Do

19 Fr

20 Sa

21 So



**Gegen akute Heiserkeit hilft
z. B. Salbeitee.**

Wohltuend!



April