Martina Schmidt

Stressbalance mit Embodiment



Materialien zum BuG-Fachtag am 3.11.2021



Embodiment-Basics für den (Schul-)Alltag

Unsere Gedanken lösen automatische ver-körperte Reaktionen aus. Umgekehrt hat unsere Körperhaltung einen enormen Einfluss darauf, wie wir denken und und wie wir uns fühlen!

Die Kunst der kleinen Pause besteht darin, dein momentanes Befinden bewusst wahrzunehmen: Wie geht es mir gerade? Wie halte ich mich? Mein Tipp: Die HASE-Formel (Haltung -Atmung - Spannung -Erdung).

Anschließend kannst du deine Körperhaltung ganz bewusst und gezielt verändern. Damit wird eine neue "Haltung" zu der Situation möglich, denn dein Körper sendet über die Nervenbahnen neue Signale an das Gehirn und löst so die Produktion entsprechender Botenstoffe aus.

Mit solchen Mikropausen nach dem Embodiment-Prinzip baust du in Minutenschnelle Stress ab, stoppst das Gedankenkarussell und tankst frische Energie!





HASE-Formel: Wie geht's?

Haltung
Atmung
Spannung
Erdung







Äpfel pflücken

So geht's:

Räkeln und gähnen.

So wirkt's:

Das Bindegewebe wird gedehnt, dabei schicken ganz viele verschiedene Nervenbahnen Wohlfühl-Signale an dein Gehirn.

Das Gähnen lockert deinen Kiefer und versorgt dich mit einer Extraportion Sauerstoff.

Hand auf's Herz

So geht's:

Lege eine Hand auf die Herzgegend und atme bewusst in dorthin.

So wirkt's:

Du zentrierst dich und aktivierst deinen Vagusnerv. Du kommst aus dem Kopf in den Körper zurück und kannst auf Lösungsorientierung umschalten.

Schultern runter, lächeln, atmen ...

So geht's:

Wie beschrieben! Die eigene Haltung bewusst wahrnehmen und ändern.

So wirkt's:

Selbstregulation auf körperlicher und mentaler Ebene: Lockerung des Schulter- & Nackenbereichs und vermehrte Sauerstoffzufuhr. Umschalten auf Lösungsorientierung und Entspannung.

Schulterwurf

So geht's:

Summen, Singen, Schunkeln, Schlendern, Springen

So wirkt's:

Die dynamische Aufwärts- und Wegwerfbewegung und der Rechts-Links-Rhythmus reduzieren die emotionale Belastung





5xS für's Nervensystem

So geht's:

Summen, Singen, Schunkeln, Schlendern, Springen

So wirkt's:

Diese Aktivitäten stimulieren bzw. regulieren das Nervensystem in Sekundenschnelle (schnelle Beruhigung, Balance herstellen, gute Laune, Leichtigkeit).

Nacken-Nickerchen

So geht's:

Lass dein Kinn in Richtung Brustbein sinken. In dieser Position: Nicke ganz locker mit dem Kopf, nach vorne und zu den Seiten.

So wirkt's:

Du aktivierst den Vagus-Nerv und löst Verspannungen auf physischer und mentaler Ebene.

Pferdeschnauben

So geht's:

Lasse einfach beim Ausatmen die Luft kräftigdurch deine geöffneten Lippen strömen, die Lippen flattern dabei – wie beim Pferd!

So wirkt's:

Durch die tiefe Ausatmung und die Lippenbewegungen wird der Parasympathikus aktiviert. Die Vibration lockert deine Kiefer- und Nackenmuskulatur und die Schädelknochen.

Teflon-Beschichtung (Körperbürste)

So geht's:

Bürste deinen Körper von Kopf bis Fuß mit beiden Händen ab. Mache schön kräftige Wisch-Bewegungen.

So wirkt's:

Die kraftvollen Berührungsimpulse am ganzen Körper bringen dich ins Hier und Jetzt. Du kannst dir dabei vorstellen, Ärger und Stress "abzubürsten".

Schulter 8

So geht's:

Unterarme vor der Brust übereinander legen, auf Schulterhöhe anheben. Mit den Ellenbogen eine liegende 8 in die Luft schreiben. Richtungswechsel.

So wirkt's:

Aktivierung des Vagusnervs. Lockerung der Brust- & Rückenmuskulatur.

Warmes Getränk

So wirkt's:

Halte eine Tasse mit einem warmen Getränk in deinen Händen, nimm die Wärme bewusst wahr. Trinke langsam einen Schluck und genieße.

So wirkt's:

Wärme befriedigt eines unserer primären Grundbedürfnisse. Das Wärmegefühl in den Händen sendet beruhigende Impulse an das gesamte Nervensystem. Das warme Getränk und das langsame Schlucken aktivieren den Vagusnerv.

WOW

So geht's:

Schenk dir ein WOW! Öffne dabei bewusst den Unterkiefer, lass die Zunge sich mitbewegen.

So wirkt's:

Du ahnst es bestimmt: Das lange Ausatmen, die Mundbewegung in Kombination mit dem Ton ist eine wunderbare Aktivierung deines Vagusnervs.

Denkmütze

So geht's:

Mit Daumen und Zeigefinger die eingerollten Ränder der Ohren sanft nach hinten ziehen, so als wolle man den Rand ausfalten und glattziehen.

So wirkt's:

Die Stimulation von ca. 200 Akupressurpunkten hebt das Energieniveau. Spannungen in den Schädelknochen lösen sich.





Embodiment-Techniken



So geht's:

Atmen und zählen ...

Einatmen: 1, 2, 3, 4.

Ausatmen: 1, 2, 3, ..., 6, 7.

11 Atemrunden lang.

So wirkt's:

Der Fokus auf den Atem wirkt wie ein Anker.

Das lange Ausatmen aktiviert deinen Parasympathikus.*

So bringst du deinen Körper aus dem Stress-Modus heraus, schaltest um auf Entspannung und Lösungsorientierung.

*Der Teil deines Nervensystems, der für Regeneration und den Aufbau neuer Energie zuständig ist. Er sorgt für dein inneres Gleichgewicht.



www.diekleinepause.de



WIEDER MAL DIE PAUSE VERGESSEN?





Erinnerungen

Wenn-dann-...

Buddy



Problem:

Du möchtest gerne regelmäßig Pausen machen aber du vergisst sie einfach!

Idee:

Nutze wenn-dann-Verknüpfungen:

Verbinde deine Pause mit einer Aktivität, die in deinem Schulalltag häufig vorkommt.

<u>Wenn</u> du deine Hände wäschst, <u>dann</u> lockerst du deine Schultern.

<u>Wenn</u> du durch den Schulflur gehst, <u>dann</u> atmest du bewusst langsam aus.

So machst du Pausen zu einer guten Gewohnheit!





Die Geschichte vom Holzfäller

Es war einmal ein Holzfäller, der bei einer Holzgesellschaft um Arbeit vorsprach. Das Gehalt war in Ordnung, die Arbeitsbedingungen verlockend, also wollte der Holzfäller einen guten Eindruck hinterlassen.

Am ersten Tag meldete er sich beim Vorarbeiter, der ihm eine Axt gab und ihm einen bestimmten Bereich im Wald zuwies. Begeistert machte sich der Holzfäller an die Arbeit. An einem einzigen Tag fällte er achtzehn Bäume.

"Herzlichen Glückwunsch", sagte der Vorarbeiter. "Weiter so."

Angestachelt von den Worten des Vorarbeiters, beschloss der Holzfäller, am nächsten Tag das Ergebnis seiner Arbeit noch zu übertreffen. Also legte er sich in dieser Nacht früh ins Bett.

Am nächsten Morgen stand er vor allen anderen auf und ging in den Wald. Trotz aller Anstrengung gelang es ihm aber nicht, mehr als fünfzehn Bäume zu fällen.

"Ich muss müde sein", dachte er. Und beschloss, an diesem Tag gleich nach Sonnenuntergang schlafen zu gehen. Im Morgengrauen erwachte er mit dem Entschluss, heute seine Marke von achtzehn Bäumen zu übertreffen. Er schaffte nicht einmal die Hälfte.

Am nächsten Tag waren es nur sieben Bäume, und am übernächsten fünf, seinen letzten Tag verbrachte er fast vollständig damit, einen einzigen Baum zu fällen.

In Sorge darüber, was wohl der Vorarbeiter dazu sagen würde, trat der Holzfäller vor ihn hin, erzählte, was passiert war, und schwor Stein und Bein, dass er geschuftet hatte bis zum Umfallen.

Der Vorarbeiter fragte ihn: "Wann hast du denn deine Axt das letzte Mal geschärft?"

"Die Axt schärfen?", meinte der Holzfäller verwundert, "dazu hatte ich keine Zeit, ich musste doch Bäume fällen."

Aus: "Komm ich erzähl dir eine Geschichte" von Jorge Bucay, 2007.



Diesen Workshop biete ich auch gerne für dein Kollegium an online oder vor Ort in deiner Schule.

Und wenn du ab jetzt auch gelassen, gesund und gut gelaunt durch deinen (Schul-)Alltag gehen möchtest, schau doch mal hier vorbei:



www.diekleinepause.de

Ich unterstütze dich gerne mit einem persönlichen Coaching. Im Podcast & Blog gibt's regelmäßig Inspiration, Information und kostenlose Materialien.

Ich freue mich auf dich!

Martina Schnidt



Martina Schmidt

Grundschullehrerin Lehrkräfte-Ausbildung & -Fortbildung Coach Podcasterin

Kontakt: martina@diekleinepause.de

Quellen, Hör- & Lesetipps

Stressbalance mit Embodiment

Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher (2017): **Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen.**

"Embodiment gegen den Schulstress"

https://www.diekleinepause.de/embodiment-gegen-den-schulstress/

Leuphana Universität Lüneburg (2011): "Lehrergesundheit – Was hält Lehrkräfte gesund?"

"Resilienz in Krisenzeiten" - Interview mit Sylvia Wellensiek

https://www.diekleinepause.de/resilienz-in-krisenzeiten-interview-mit-sylvia-wellensiek/

"Vagusnerv- einfach erklärt"

https://www.primal-state.de/vagusnerv/

"Herzintelligenz" - Interview mit Beate Pracht

https://www.diekleinepause.de/38-herzintelligenz-fuer-mehrgelassenheit-und-freude-interview-mit-beate-pracht/