

Martina Schmidt

Meine Energietankstelle: Die kleine Pause



Materialien zum Online-Workshop
am 21.4.2021



Copyright: www.diekleinepause.de



HASE-Formel: Wie geht's?

Haltung

Atmung

Spannung

Erdung





Embodiment-Techniken

Schulterwurf

So geht's:

Beide Arme erst über die eine Schulter nach hinten schwingen, dann über die andere. So, als ob ein schwerer Sack hinter den Körper geworfen wird.

So wirkt's:

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

Räkeln und gähnen

So wirkt's:

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

Das Gähnen lockert den Kiefer und versorgt den Körper mit einer Extraportion Sauerstoff.

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.



Augen entspannen

So geht's:

Hände reiben, auf die Augen legen und es ganz dunkel werden lassen

So wirkt's:

Augenstress bedeutet Stress für den ganzen Körper! Wenn die Augen Pause machen dürfen, entspannt sich der gesamte Gesichtsnerv. Der Parasympathikus wird aktiviert, der Körper produziert Entspannungshormone.

Ohren-Massage

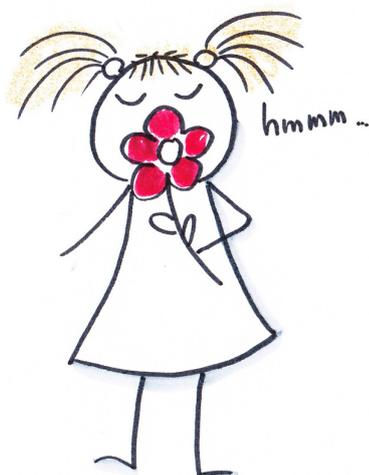
So geht's:

Mit Daumen und Zeigefinger die eingerollten Ränder der Ohren sanft nach hinten ziehen. Die Ohren von ganz oben bis zu den Ohrläppchen sanft massieren, 3x wiederholen.

So wirkt's:

Die Stimulation von 200 Akupressurpunkten verbessert die Atmung und hebt das Energieniveau. Spannungen in den Schädelknochen werden gelöst.

Diese Übung wirkt besonders gut gegen Konzentrationsprobleme und Müdigkeit!





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.





Wieder mal die Pause vergessen?

Das hilft:



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.

Wenn du deine Hände wäschst, dann lockerst du deine
Schultern.

Wenn du durch den Schulflur gehst, dann atmest du bewusst
langsam aus.

...

So machst du Pausen zu einer guten Gewohnheit!



www.diekleinepause.de



Das war ein kleiner Einblick in einen (Online-)Workshop, den ich auch für Schulen und Institutionen anbiete.

Die Fortbildung "Wie passt die Pause in den Schultag?" kann sowohl im Halbtags- als auch im Ganztagsformat durchgeführt werden.

Hier gibt's einen Überblick über alle meine Angebote:

<https://www.diekleinepause.de/workshops/>

Bei Interesse nehmen Sie einfach Kontakt mit mir auf:

m.schmidt@diekleinepause.de

Ich unterstütze Ihr Team gerne dabei, im Schulalltag gelassen, gesund und gut gelaunt zu bleiben - und das ohne großen Zeitaufwand!



Martina Schmidt

Grundschullehrerin

Tätig in der Lehrkräfteausbildung
und -fortbildung

Coach für Lehrgesundheit

Podcasterin: „die kleine Pause“



Hör- & Lesetipps

Embodiment-Techniken für den (Schul-)Alltag

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

"Resilienz in Krisenzeiten" - Interview mit Sylvia Wellensiek

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

"Embodiment gegen den Schulstress" - Wie passt die Pause in den Schultag?

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

