

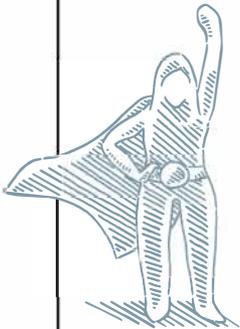
Hirn-Yoga

HELD DER KLEINEN GESTEN

Ist dir bewusst, dass in jedem von uns ein Held steckt?
Der Mensch ist ein Rudeltier und wird quasi als Teamplayer geboren – sogar die selbst ernannten Einzelkämpfer. So glücklich es uns macht, wenn uns Aufmerksamkeit entgegen gebracht wird, so glücklich kann es uns machen, welche zu schenken.
Möglicherweise sogar noch glücklicher. Mal ausprobieren?

Sei ein Held der kleinen Gesten und mach deinem Umfeld mit diesen kleinen Aufmerksamkeiten eine Freude.

Packst du alle sieben?



- FREUNDLICH GRÜSSEN
- TÜR AUFHALTEN
- EIN KOMPLIMENT MACHEN
- EIN HEISSGETRÄNK MITBRINGEN
- AN DER SUPERMARKTKASSE VORLASSEN
- AUFMERKSAM ZUHÖREN
- SICH NACH LANGER ZEIT MAL WIEDER MELDEN



Hirn-Yoga



GLÜCKSGEDANKEN

Ist dir schon mal aufgefallen, dass uns negative Erlebnisse und Gedanken viel länger im Gedächtnis bleiben als positive? An einer schlechten Zensur oder einem bösen Wort haben wir viel länger zu knabbern, als wir uns an einem Erfolg oder an einem Kompliment freuen können. Das ist doch schade und macht auf Dauer unzufrieden. Zeit, gegenzusteuern!

Nimm dir morgens und abends ein paar Minuten Zeit für deine persönlichen Glücksgedanken.

Mach dir am Morgen klar, worauf du dich an diesem Tag freust. Das braucht kein lange geplantes Event zu sein – ein leckerer Süßkartoffel-Frappuccino ist genauso legitim wie der Besuch einer alten Schulfreundin. Überleg dir außerdem einen ganz individuellen Leitspruch für deinen Tag. Du hast eine wichtige Prüfung? Dann könnte dein Spruch lauten:

„Ich bin konzentriert und fokussiert“.

Du hast dich mit einem Freund gestritten und hast ein unangenehmes Gespräch vor dir? Wie wäre es dann mit: „Ich bin einfühlsam und gelassen“?

Am Abend lässt du deinen Tag Revue passieren und überlegst dir, was besonders schön war. Vielleicht war ja etwas Überraschendes dabei?

Platz für deine Glücksgedanken

Kleiner Tipp: Wenn du dir die Zeit nimmst, deine Glücksgedanken kurz aufzuschreiben, wirst du sie besser verinnerlichen. Fang langsam an und vielleicht wird aus dieser Übung ja bald ein tägliches Ritual. Deine Stimmung wird es dir danken!

Hirn-Yoga

1-MINUTEN MANTRA

**In nur einer Minute merklich zufriedener sein als zuvor?
Das geht! Mit dieser kleinen Atemmeditation:**

Schritt 1

Setze dich bequem hin und schließe deine Augen.

Schritt 2

Lasse deine Schultern ein paar Mal schnell erst in die eine Richtung und danach in die andere Richtung kreisen.

Schritt 3

Strecke deine Arme nach oben und lass dich fallen.
Wiederhole das ein paar Mal.

Schritt 4

Atme anschließend mit geschlossenen Augen
sechs- bis sieben Mal ganz tief ein und aus.

Schritt 5

Lege deine rechte Hand in Herzhöhe auf die linke Brust
und sprich die folgenden Sätze laut aus:

„Möge ich gesund sein.“

„Möge ich glücklich sein.“

„Möge ich friedvoll sein.“

„Möge ich beschützt sein.“

„Möge ich geliebt sein.“

**Öffne deine Augen.
Wie fühlst du dich?**

Hirn-Yoga



MÜLLTÜTEN-COUNTER

Plastik findet sich überall: im Supermarkt als Verpackung für fast alles, in den Meeren, in unserer Kleidung und sogar in unseren Körpern.

Da muss sich etwas ändern!

Wenn man mal genauer drüber nachdenkt, braucht es auch gar nicht so viel Kunststoff. Die Handwaschseife muss nicht aus dem Plastikspender kommen, denn ein Stück Kernseife bringt es ganz genauso gut. Obst und Gemüse lassen sich problemlos unverpackt in die Einkaufstasche legen und Fleisch oder Käse kann man sich an der Theke direkt in der mitgebrachten Frischhaltebox verstauen lassen.

Mache dir bewusst, wie viel Plastik du in deinem Alltag in den Müll wirfst, und male hier für den kommenden Monat für jede volle Mülltüte, die du produzierst, einen Beutel aus. Auf wie viele Tüten kommst du?



Hirn-Yoga

ATME DICH FREI!

Hast du den ganzen Tag in Vorlesungen gehockt, dein Kühlschrank ist leer, du musst noch schnell einkaufen gehen, bevor der Laden schließt, hast drei Anrufe in Abwesenheit und an deinen Schläfen pocht es schon wieder so ein bisschen?

Das könnten Signale dafür sein, dass du dich einmal kurz resetten solltest. Schließe die Augen und atme dich einfach mal frei von den Unwirren des Tages. Durch die bewusste Atmung bringst du dich in den Moment zurück und fühlst dich gleich ein wenig besser.

Probiere es mal aus!

So geht's:

Lege deine Zunge hinter die Schneidezähne an den Gaumen,

ATME DURCH DIE NASE EIN und
ZÄHLE DABEI BIS 4.

HALTE DIE LUFT AN und **ZÄHLE BIS 7.**

Das kurze Innehalten beruhigt deine Herzfrequenz.

Anschließend lasse die **LUFT LANGSAM**
DURCH DEN MUND WIEDER HINAUSSTRÖMEN
und **ZÄHLE DABEI BIS 8.**

Die Zunge bleibt dabei am Gaumen. Wiederhole das ein paarmal.

Geht's dir schon besser?

EIN PAAR FAKTEN ZWISCHENDURCH

Die sogenannte „**4-7-8-Atemtechnik**“ wurde vom US-Mediziner und Gesundheitsbuch-Autor Andrew Weil entwickelt. Sie legt den Fokus auf Achtsamkeit und eignet sich auch als Methode, um Einschlafschwierigkeiten zu überwinden.



Hirn-Yoga

BRING SALLY UP!

Fordere dich mal selbst heraus!

Push-up- und Squat-Challenges sind schon ein alter Hut für dich? Hier geht es um ein Work-out für deine Gesichtsmuskeln! Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass ein Lächeln sowohl körperlich als auch psychisch super guttut, und zwar nicht nur uns selbst – auch anderen! Lächeln verlängert das Leben, ein Lächeln tröstet und ein Lächeln steckt an.

Bereichere heute dein Umfeld und schenke drei Fremden ein richtig herzliches Lächeln!

Bleib dabei am besten ganz natürlich, um niemanden zu verschrecken. Packst du alle drei? Welche Reaktionen kannst du beobachten?



.....

.....

.....

.....

.....

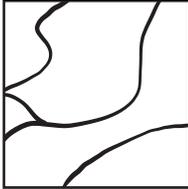
.....

Hirn-Yoga

STRESS LASS NACH – DU BIST UMKRINGELT!

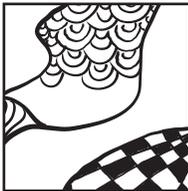
Schon mal was von Zentangles gehört?

Das sind kleine Kritzeleien, die dich deinen Stress vergessen und zur Ruhe kommen lassen – in etwa so, wie dich das Ziehen immer gleicher Spiralen auf einem Notizblock während eines Telefongesprächs entspannt. Probier's mal aus. Immer locker aus dem Handgelenk und ab dafür!



Schritt 1

Zeichne eine Kachel. Unterteile deine Kachel mit geraden oder geschwungenen Linien, wie es dir beliebt.



Schritt 2

Fülle die neu entstandenen Bereiche mit verschiedenen Mustern. Es gibt hier keine Fehler – kritzele, worauf du Lust hast.



Schritt 3

Wenn du magst, schattiere einige Bereiche mit einem Bleistift, um deinem Zentangle mehr Tiefe zu geben.

KLEINER TIPP:

Meditation statt Perfektion! Setze jede Linie bewusst, ruhig und in einem Zug, so wie sie dir gerade in den Sinn kommt. Gönn deinem Radiergummi eine Auszeit und nutze einen Tintenstift.



Hirn-Yoga



DANKBARKEITSWOLKE

Wusstest du, dass Dankbarkeit zu einem zufriedeneren Leben führt? Das ist wissenschaftlich erwiesen! Statt dich also über die Dinge zu ärgern, die nicht so rundlaufen, versuche lieber, dich auf die positiven Seiten zu konzentrieren. Da war neulich dieser Kerl in der Bahn, der dich beleidigt hat? Statt dir die Laune von ihm verderben zu lassen, sei einfach dankbar, dass du so gelassen warst, ihn nicht vor's Schienbein getreten zu haben! Du meinst, du hast gar nicht so viele Gründe, um dankbar zu sein? Fang klein an: Sei dankbar für deinen leckeren Himbeer-Lassi oder dafür, dass heute jemand anderes den Abwasch erledigt hat. Du wirst sehen, wenn du dich auf die positiven Dinge fokussierst, wird dir immer mehr Großartiges bewusst werden!





Hirn-Yoga

5-MINUTEN-URLAUB

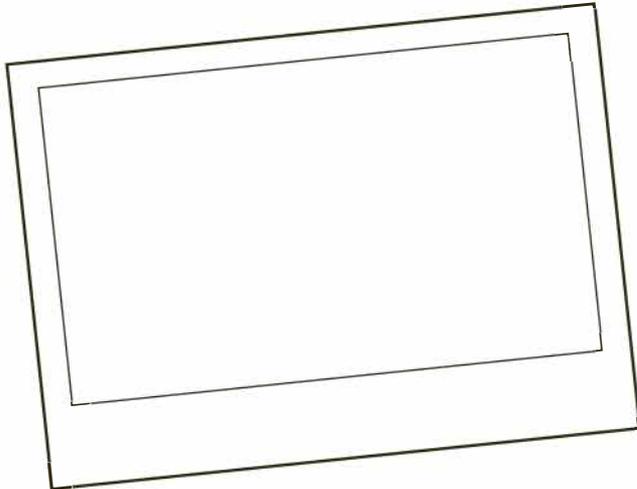
Manchmal muss man einfach mal raus aus dem Unistress, den Planungen fürs Wochenende oder den To-do-Listen des Alltags.

Stelle dir einen 5-Minuten-Timer und träume dich einfach mal an einen friedlichen Ort – möglicherweise zu deinem Lieblingsplatz, wo es dir immer gut geht. Oder du rufst dir deinen letzten Urlaubsort noch einmal in Erinnerung. Vielleicht möchtest du dich aber auch lieber an einen Ort träumen, den du noch gar nicht kennst: einen friedlichen Bergsee, eine Blumenwiese oder eine Badewanne auf einer begrünten Dachterrasse.

Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Träume dich aus deinem Alltag heraus und kreiere dir deinen Lieblingsort. Wie sieht es dort aus? Wie warm oder kalt ist es und welche Geräusche sind zu hören?

Nach deinem 5-Minuten-Urlaub kannst du dich mit neuer Kraft wieder deinen Aufgaben widmen!



Hirn-Yoga



AUS ALT MACH BESSER!

Schon mal von „Upcycling“ gehört? Bei diesem Trend für mehr Nachhaltigkeit nimmst du dir alte, kaputte oder scheinbar nutzlose Dinge und machst daraus etwas Neues, das wertvoller ist als das Ausgangsprodukt. Das spart Müll und bringt dir individuelle Alltagshelfer!

Für Tipps und Inspirationen wie die Tasche aus einem T-Shirt check doch mal

smarticular.net/themen/kreativitaet/upcycling

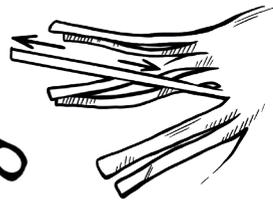
Einkaufstasche aus einem alten T-Shirt – ganz ohne Nähen!



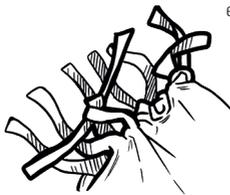
1. Trenne bei einem alten T-Shirt Halsausschnitt, Ärmel und Bund ab.



2. Zeichne über den ganzen Bund auf beiden Seiten 1,5 cm breite und 10 cm lange Streifen vor. Schneide sie mit einer Schere ein.



3. Zieh jeden einzelnen Streifen mit den Fingern in die Länge, bis er sich einrollt. So wird ein Aufribbeln des Stoffs verhindert.



4. Verknote die jeweils sich gegenüberliegenden Streifen, um den Boden der Tasche zu verschließen (Doppelknoten!).

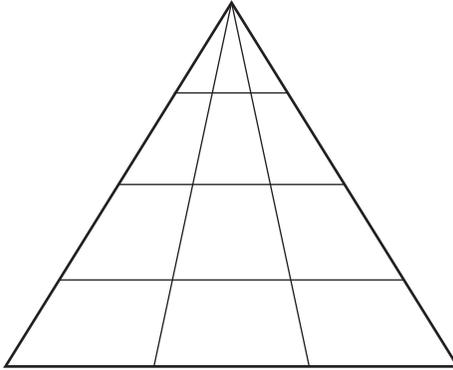


Fertig!

Hirn-Yoga

DREIECKE AN JEDER ECKE

Wieviele Dreiecke verstecken sich auf diesem Bild? Wieviele findest Du?



RECHNE MIT SYMBOLEN!

Löse folgende Rechenaufgabe, in dem du jedem Symbol einen Wert zuordnest.

$$\square + \square = 10$$

$$\star + \star + \square = 17$$

$$\circ + \square + \star = 18$$

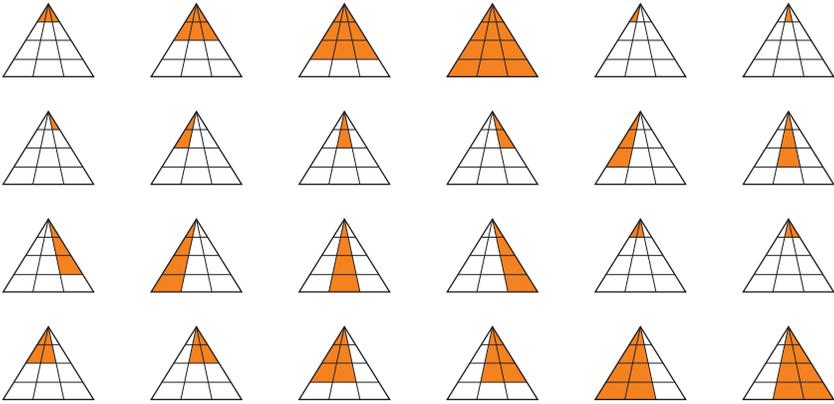
$$\hexagon + \star + \square + \circ = 28$$

$$\hexagon = ?$$

Rätsellösungen

DREIECKE AN JEDER ECKE

Insgesamt verstecken sich hier 24 Dreiecke. Hast Du sie alle gefunden?



RECHNE MIT SYMBOLEN

Richtig gerechnet?

$$\boxed{5} + \boxed{5} = 10$$

$$\star 6 + \star 6 + \boxed{5} = 17$$

$$\circ 7 + \boxed{5} + \star 6 = 18$$

$$\hexagon 10 + \star 6 + \boxed{5} + \circ 7 = 28$$

$$\hexagon = 10$$