



Eindämmungs-Kit :
Hilfsmittel zur psychischen
Gesundheit für den Gebrauch
der eingeschlossenen Person,
der Betreuer und ihrer Familien

**Wie man
«Psymmunisieren»
kann!**

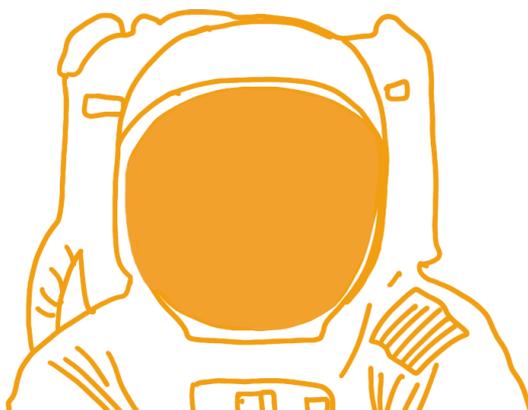
Einige Informationen

Der wirksame Einsatz von Quarantäne oder Isolation als Maßnahme der öffentlichen Gesundheit erfordert die Minimierung negativer Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden und die psychische Gesundheit.

Dieser Bausatz soll vor allem als Inspirationsquelle für die Übernahme von Verantwortung für die eigene psychische Gesundheit und die der Menschen in ihrem Umfeld dienen. Sie kann je nach Situation angepasst werden: allein, in einer Gruppe, vollständige Isolation, Quarantäne, mit einem Team oder mit der Familie,...

Wenn Sie allein sind, besteht ein erhöhtes Risiko von Gefühlen der Hilflosigkeit, der Introspektion und des Nachdenkens. Dies kann negative Gefühle hervorrufen und im Extremfall die Grenzen zwischen der inneren und der äußeren Welt verwischen. Dann finden Sie einen Weg, um mit anderen (auch aus der Entfernung) in Kontakt zu treten: Familie, Nachbarn, Pflegepersonal, soziale Netzwerke usw.

Die Liste der Übungen ist natürlich nicht erschöpfend, kann aber als Ausgangspunkt für Ihre Suche dienen. Am Ende des Dokuments finden Sie die für diese Zusammenstellung verwendete Bibliographie.



Was verursacht Stress in der Quarantäne ?

- Dauer der Quarantäne
- Angst vor einer Infektion
- Frustrationen (Stornierungen, Unmöglichkeiten,...) und Langeweile
- Mögliche Schwierigkeiten bei der Befriedigung von Grundbedürfnissen
- Unzureichende Informationen

Was ist nach der Quarantäne stressig ?

- Finanzen
- Stigmatisierung von « Überträger »

Mögliche Auswirkungen nach der Quarantäne :

- Akuter Stress
- Emotionale Erschöpfung
- Abtrennung
- Angst im Kontakt mit kranken Menschen
- Reizbarkeit (sogar Aggressivität)
- Schlaflosigkeit
- Verlust der Konzentration
- Fehlende Entscheidungsfindung
- Reduzierte Arbeitsleistung
- Zögern zu arbeiten
- Rücktritt
- Traurigkeit
- Stress
- Depression
- Risiko eines PTSS

Der physische und psychische Gesundheitszustand vor der Quarantäne oder Isolation spielt offensichtlich eine Rolle bei den damit verbundenen Risiken. Dieser Bausatz ist dazu da, das Ausmaß der Auswirkungen zu entschärfen.

Was kann getan werden, um die Folgen der Quarantäne zu mildern ?

- Halten Sie sie so kurz wie möglich : Es ist wichtig, dass die Behörden die Quarantäne oder Eindämmung « auf das beschränken, was angesichts der bekannten Länge der Inkubationszeiten oder der Ausbruchsperioden wissenschaftlich vertretbar ist », und dass die « empfindlichsten » Personen während dieser Phasen am besten überwacht werden.
- Der Bevölkerung so viele Informationen wie möglich geben
- Ausreichende Vorkehrungen in Übereinstimmung mit der Gemeinschaft zu treffen
- Langeweile reduzieren und Kommunikation verbessern
- Achten Sie besonders auf die Betreuer
- Altruismus

Die folgenden Ergebnisse stammen aus einer englischen Meta-Analyse.

Was benötige ich... jetzt ?

Auch wenn Sie in den folgenden Kapiteln eine gewisse Logik erkennen, können die Übungen bei Bedarf alleine verwendet werden.

Atmen
Seite.6

Schlafen
Seite.7

**Sich
entspannen**
Seite.10-12

Sicherheit
Seite.8-9

Da sein
Seite.15

**Sich
ausdrücken**
Seite.16

**Sich
kennenlernen**
Seite.17

**Zusammen-
leben**

Seite.18

Kommunikation
Seite.19

Danken
Seite.20

Verwirklichen
Seite.21

Entscheiden
Seite.22

Durchziehen
Seite.23

**Für die
Kinder**

Seite. 24-28



Atmen

Übung zur Herzkohärenz (3 x 5 Minuten)

Eines der Grundbedürfnisse des Menschen ist die Atmung. Was liegt näher, als dieses Kit mit einer Übung zu beginnen, bei der diese zentrale Energiequelle genutzt wird.

Es gibt viele gute Gründe, das kardiale Kohärenz-Biofeedback in Ihre tägliche Routine zu integrieren.

Hinter diesem etwas technischen Begriff verbirgt sich eine Atemübung, die eigentlich sehr einfach ist und jederzeit benutzt werden kann, um emotionale Stürme zu beruhigen und Stress abzubauen.

Die Wirksamkeit des Instruments beruht auf einem regelmäßigen Atemrhythmus, der den Herzschlag und das autonome Nervensystem (unseren Autopiloten) reguliert, die Intensität der Auswirkungen von Stress auf unseren Körper verringert und gleichzeitig unsere Immunabwehr stärkt.

Über die Entspannung hinaus, die nicht das primäre Ziel ist, führt die Herzkohärenz zu einem ruhigen Geisteszustand, indem sie auf den Vagusnerv (Parasympathikus) wirkt, der den Herzschlag und den Blutdruck beeinflusst.

Eine Frage des Atems

Die Technik besteht darin, bei einer Anzahl von 5 einzuatmen und bei einer Anzahl von 5 auszuatmen, während man sich gut auf den Weg des Atems konzentriert.

Um eine starke Wirkung zu erzielen, ist es ideal, die Übung 5 Minuten lang zu praktizieren, d.h. sechs Ein-/Ausatemungszyklen pro Minute, dreimal täglich, um den ganzen Tag über vom Rückgang des Stresshormons Cortisol zu profitieren. Der ideale Zeitplan ist einmal nach dem Aufstehen, einmal vor dem Mittagessen und einmal gegen 17 Uhr. Wenn Sie Probleme beim Einschlafen haben, zögern Sie nicht, es im Bett zu tun, aber statt 5 Sekunden einzuatmen und 5 Sekunden auszuatmen, atmen Sie 4 Sekunden ein und 6 Sekunden aus.

Die Methode kann dank Apps wie RespiRelax auf dem iPhone oder CardioZen auf Android oder iPhone selbstständig entdeckt werden. Mit spielerischen Online-Videos können Sie auch an Luftblasen oder angenehmen Landschaften üben.

「Pflegeteam: wird bei Übertragungen als Team eingesetzt.」

Lassen Sie los !

Schlafen

Schlafhygiene (7 bis 8 Stunden)

Ein weiteres Grundbedürfnis: Schlaf. Wie kann man eine gute Schlafqualität sicherstellen ?

Schlafen Sie an einem bequemen, kühlen und dunklen Ort. Der Körper ist lichtempfindlich. Halten Sie sich von Lärm fern. Begrenzen Sie Ihren Koffeinkonsum am Abend. Vermeiden Sie auch das Rauchen vor dem Schlafengehen, Nikotin ist ein Stimulans. Alkohol stört Ihren Schlafzyklus, auch wenn Sie sich schwerer fühlen. Vermeiden Sie proteinreiche Nahrung vor dem Schlafengehen, bevorzugen Sie Snacks mit Kohlenhydraten. Machen Sie mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen keine anstrengenden Übungen. Halten Sie Ihre Schlafroutine im gewohnten Rhythmus.

Entspannungs- und Herzkohärenzübungen sind ausgezeichnete Techniken zum Einschlafen.

┌ Youtube: riesige Auswahl an Sport, Yoga, Tanz, Entspannungssitzungen... sowie Tutorials aller Art. └

Sicherheit

Angenehmer Ort (10-15 Minuten)

Sich an jedem Ort und unter allen Umständen sicher zu fühlen. Eine Herausforderung! Diese kleine Übung kann eine Oase schaffen, wo Sie es wünschen.

Sich an jedem Ort und unter allen Umständen sicher zu fühlen. Eine Herausforderung! Diese kleine Übung kann eine Oase schaffen, wo und wann Sie es wünschen.

Während dieser Übung werden Sie ein Phänomen der Dissoziation erleben. Dies bedeutet «zwei» oder mehr. Zwei was? Zum Beispiel zwei Orte: Ich bin hier (in meinem Wohnzimmer), während ich woanders (in den Bergen) bin. Der Grad des Anderswo ist je nach der Tiefe der Trance unterschiedlich. Der Weg von der einfachen Vorstellung zur gelebten Erfahrung, die real erscheint. Vorstellungskraft ist keine Trance. Es ist ein Prozess vor allem des Denkens. Ich bin in Kontakt mit einem mehr oder weniger vagen Bild eines Berges. Die Trance, in ihrem stärksten Grad der Dissoziation, erzeugt eine körperliche Erfahrung, die real erscheint. Ich bin nicht mehr in meinem Wohnzimmer, sondern in den Bergen. Was ich in meinem Körper sehe, höre und fühle, ist mit diesem Kontext verbunden.

ÜBUNG: Einen angenehmen Ort für mich bauen

Wir raten Ihnen, die ganze Übung zu lesen, die recht einfach ist und deren Schritte Sie sich leicht merken können, und sich dann 15 Minuten Zeit dafür zu nehmen.

Vorbereitung der Übung

Machen Sie es sich an einem ruhigen Ort bequem. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um über einen Ort nachzudenken, an dem Sie sich wohl fühlen. Dieser Ort kann eine angenehme natürliche oder städtische Landschaft sein, die Sie kennen. Sie können es genauso gut erfinden. Und im letzteren Fall schaffen Sie dann einen einzigartigen Ort, der Ihnen allein gehört. Es ist wichtig, in dieser Landschaft allein zu sein oder dass die anwesenden Personen (wenn Sie z.B. eine Stadtlandschaft wählen) nicht direkt mit Ihnen interagieren. Dies ermöglicht Ihnen, autonom zu sein und besser auf Ihre Bedürfnisse einzugehen.

7

Wenn Sie es vorziehen, können Sie ein Objekt oder eine Musik wählen, die Sie daran erinnert. Sie können diesen Gegenstand bei sich behalten oder diese Musik anhören, um Ihren angenehmen Platz wiederzufinden.

Ein kleines Gekritzel?

1

Induktion durch sensorischen Fokus auf die Körperhaltung

Sobald Sie eine angenehme Landschaft gewählt haben, nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Position im Stuhl richten. Lassen Sie Ihre Augenlider schließen, wenn sie es wünschen, oder lassen Sie die Augen offen, es spielt keine Rolle. Es ist wahrscheinlich, dass sich Ihre Augenlider irgendwann lieber von selbst schließen. Wie ist der Kontakt Ihres Rückens, Ihres Beckens, Ihrer Oberschenkel auf diesem Stuhl? Falls nötig, passen Sie Ihre Position für noch mehr Komfort an und erlauben Sie sich, diese Position während der Sitzung jederzeit zu ändern. Es ist sehr gut, seinen Komfort einzustellen, es fördert die Übung.

2

Vertiefung durch Konzentration auf die Atmung

Während ein Teil Ihres Geistes auf diesen Komfort und diese Entspannung, die in Ihrem Körper immer angenehmer werden, aufmerksam bleibt, lassen Sie einen anderen Teil Ihres Geistes sich auf Ihre Atmung konzentrieren, damit sie tiefer und voller wird. Welches Nasenloch erhält am meisten Luft? Dass Rechte? Dass Linke? Ist die Luft, die in Ihre Nase gelangt, frisch? Warm? Ist sie kalt? Spüren Sie, dass sich die Atembewegung bequem und locker einpendelt und in der gesamten Lunge immer allgemeiner wird?

3

Visuelle, auditive und kinästhetische Installation an einem angenehmen Ort

Lassen Sie diesen Teil Ihres Geistes darauf achten und erlauben Sie einem anderen Teil Ihres Geistes, Sie an den angenehmen Ort zu bringen, den Sie sich ausgesucht haben. Lassen Sie Ihr Unterbewusstsein Gerüche, Farben, Klänge, angenehme Empfindungen, die von diesem Ort ausgehen, suggerieren. Nehmen Sie sich die Zeit, sich mit Details zu beschäftigen (die Grüntöne der Natur, die Farbvariationen des Meeres, die schimmernde Sonne, die Klänge, Worte oder Geräusche der Natur usw.). Lassen Sie die Freude, an diesem Ort zu sein, sich in Ihrem Körper ausbreiten.

4

Verstärkung von Komfortgefühlen

Wo fühlen Sie die meiste Freude und Bequemlichkeit in Ihrem Körper? Dieser Teil Ihres Körpers kann die anderen Teile Ihres Körpers lehren, dieses angenehme Gefühl ebenfalls zu empfinden. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Verstärkung dieser angenehmen Empfindungen gerichtet sein. Wenn Sie diesen Ort, seine Empfindungen, sein sensorisches Universum erkunden, wird Ihr Unterbewusstsein Sie vielleicht überraschen, indem es auf viele Momente hinweist, in denen Sie diese angenehmen Empfindungen erlebt haben. Lassen Sie sich einfach führen.

5

Verankerung des angenehmen Ortes, um ihn später wiederzuverwenden

Wenn Sie diesen Moment der Behaglichkeit an diesem angenehmen Ort genug genossen haben, wählen Sie ein Bild, ein Objekt, ein Geräusch, das Sie als Anker behalten wollen, damit Sie an diesen Ort zurückkehren können, wann immer Sie Lust dazu haben - es kann ein Kiesel sein, das Gefühl des Windes, der Klang der Vögel...

6

Rückkehr und zukünftige Nutzung

Nehmen Sie jetzt wieder Kontakt mit Ihrer Atmung und Ihrer Position im Stuhl auf. Strecken Sie sich aus, atmen Sie wie nach einem guten Schlaf gut, tief und voll durch und kommen Sie hier und jetzt ausgeruht und entspannt zurück. Sie können jederzeit an diesen angenehmen Ort zurückkehren, wann immer Sie es brauchen oder wollen, Sie kennen jetzt den Weg. Sie können auch, für mehr Geschwindigkeit und Effizienz, die von Ihnen gewählte Verankerung konkretisieren. Beachten Sie dazu hier die Verankerung Ihres angenehmen Platzes. Schreiben Sie den Namen des Tons, der Musik auf, zeichnen Sie ein Bild des Ortes oder des Objektes, das ihn repräsentiert... Mit der anderen Hand kopieren Sie dieses Wort oder diese Zeichnung. Die Verwendung der anderen Hand mag etwas schwierig sein. Machen Sie diese Anstrengung ! Dies wird Ihr Gedächtnis stärken und die Verankerung verbessern. Sobald Sie diese Stelle finden müssen, zeichnen Sie diese Zeichnung noch einmal, schreiben Sie die Worte noch einmal, eine Hand und dann die andere...



Sich entspannen

Muskelentspannungsübung (15-20 min)

Ist es notwendig zu erklären, warum ?

Ich mache es mir bequem, ich schließe die Augen, wenn ich Lust dazu habe.

Ich atme ruhig.

Ich werde mir meiner Atmung bewusst, ich atme ein und aus.

Ich kann meinen bevorzugten Entspannungsatem verwenden, wenn mir danach ist. Ein tiefer Atemzug, der mich entspannt.

Ich nehme mir die Zeit, in meinem eigenen Tempo zu atmen.

Ich atme ein, ich entspanne mich nach und nach. Ich werde mir meiner Körperempfindungen bewusst.

Ich atme ruhig.

Ich bereite mich jetzt auf eine indirekte Muskelentspannung vor. Ich bereite mich darauf vor, mit meinem Gesicht zu beginnen.

Ich weiß, dass die Spannungen innerhalb der Grenzen meines Körpers und meines Wohlbefindens liegen werden.

Ich werde mein Gesicht 3 Mal zusammenziehen. Okay, los geht's.

Ich atme tief ein, blockiere und kontrahiere alle Muskeln meines Gesichts, 2, 3.

Atmen Sie ein und aus.

Ich spüre, wie sich die Entspannung in meinem Gesicht festsetzt, und ich bereite mich darauf vor, in 5 Takten wieder zu beginnen.

Ich atme ein, blockiere, straffe alle Muskeln meines Gesichts, meine Stirn, meine Augen, meine Wangen, meine Kiefer, meine Zähne, spanne meine Lippen an. 4, 5 und entspanne mich. Das ist sehr gut.

Ich atme, ich spüre die Entspannung meines Gesichts. Ich atme, ich entspanne mich, ich fühle mich gut.

Ich werde diese Übung noch einmal machen, in meinem eigenen Tempo und so lange wie möglich durchhalten.

Ich atme tief ein und versuche, mich zusammenzuziehen,

Immer wieder, so fest ich kann, und ich halte mich fest, immer wieder ziehe ich mein ganzes Gesicht bis zum Hals zusammen. Ich halte so lange durch, wie ich kann, ohne meine Grenzen zu überschreiten, bis ich die Luft rauslassen muss.

Ich puste und entspanne mein Gesicht völlig.

Ich spüre eine Entspannung in meinem Gesicht, eine angenehme und tiefe Entspannung. Ich atme ruhig.

Ich bereite mich darauf vor, meine Arme zu kontrahieren, zunächst für 3 Mal. Jetzt geht's los.

Ich atme ein und ziehe mich so viel wie möglich zusammen, 2, 3 und dann lasse ich wieder los, ich atme aus.

Ich spüre die Entspannung, die sich allmählich in meinen Armen, von den Schultern bis zu den Fingerspitzen, einstellt. Ich werde während 5 Takten wieder beginnen.

Ich atme ein, ich ziehe die Arme zusammen, ich drücke, 3, 4, 5 und lasse los, ich puste.

Ich werde diese Übung noch einmal machen, in meinem eigenen Tempo, wobei ich die Kontraktion so lange wie möglich beibehalten werde, bis ich die Luft nicht mehr halten kann.

Ich atme ein, blockiere und kontrahiere, immer wieder, so viel wie möglich, von den Schultern bis zu den Fingerspitzen,

Ich spüre die Spannung in meinen Schultern, in meinem Bizeps, Unterarme, Hände, meine Arme sind völlig zusammengezogen, meine Schultern, Ellbogen, Handgelenke. Ich schließe den Vertrag im Rahmen meines Wohlbefindens ab.

Und ich halte, immer wieder, bis ich ausatmen muss.

Ich atme ein und entspanne meine Arme völlig. Das ist sehr gut. Ich habe das Gefühl, dass meine Arme völlig entspannt sind. Sie können schwer wie Blei oder leicht wie eine Feder sein.

Mir geht es gut, ich bin entspannt, gelassen.

Ich bereite mich darauf vor, meine Brust und meinen Bauch zusammenzuziehen, zunächst in 3 Phasen.

Ich atme tief ein, blockiere und kontrahiere alle Muskeln meines Bauches und meiner Brust, 2, 3.

Ich atme ein und aus. Ich werde mir meiner Empfindungen bewusst. Ich spüre, wie sich die Entspannung in meinem Bauch und in meiner Brust einstellt, und ich bereite mich darauf vor, in 5 Schritten wieder zu beginnen.

Ich atme ein, blockiere, straffe meine Bauchmuskeln, meine Brust 4, 5 und lasse los.

Ich atme, ich spüre, wie sich die Entspannung immer mehr einstellt.

Ich atme, ich entspanne mich, ich fühle mich gut.

Ich werde diese Übung noch einmal machen, in meinem eigenen Tempo und so lange wie möglich durchhalten.

Ich atme tief ein und kontrahiere, immer und immer wieder, so fest ich kann, und ich halte mich so lange wie möglich fest, immer und immer wieder kontrahiere ich meinen ganzen Bauch und die Brust.

Ich halte so lange fest, wie ich kann, ohne meine Grenzen zu überschreiten, bis ich die Luft loslassen muss. Ich puste und entspanne meinen Bauch und meine Brust völlig. Ich spüre Entspannung, eine angenehme und tiefe Entspannung. Ich atme ruhig.

Ich bereite mich darauf vor, meinen Rücken vom Nacken bis zum Gesäß zunächst in 3 Schritten zusammenzuziehen.

Ich atme ein, ich ziehe den Rücken so weit wie möglich zusammen, 2, 3 und dann entspanne ich mich, ich atme aus.

Ich spüre die Entspannung, die sich allmählich in meinem Rücken einstellt, vom Nacken bis zum unteren Rücken. Ich werde während 5 Takten wieder beginnen.

Ich atme ein, ich spanne meinen ganzen Rücken an, meinen Nacken, meine Schulterblätter, ich drücke, vier, fünf und lasse los, ich puste. Ich spüre eine angenehme Entspannung, die sich auf meinem ganzen Rücken immer mehr durchsetzt.

Ich werde diese Übung noch einmal in meinem eigenen Tempo durchführen und die Kontraktion so lange wie möglich im Rahmen meines Wohlbefindens halten, ohne jeden Zweifel, bis ich nicht mehr in der Lage bin, meine Luft zu halten.

Ich atme ein, blockiere und spanne meinen Hals an, meine Schulterblätter, die ganze Wirbelsäule hinunter, meine Lendenwirbel, bis zum Gesäß. Und ich halte, immer und immer wieder bis ich ausatmen muss.

Und ich halte, immer wieder, bis ich ausatmen muss.

Ich atme ein und entspanne meinen Rücken völlig. Das ist sehr gut.

Ich fühle, dass mein Rücken völlig entspannt ist. Mir geht es gut, ich bin entspannt und gelassen.

Ich bereite mich darauf vor, meine Beine von der Hüfte bis zu den Zehenspitzen zusammenzuziehen, zunächst in drei Phasen.

Ich atme ein, ich ziehe beide Beine so weit wie möglich zusammen, 2, 3 und ich entspanne mich, ich puste.

Ich spüre die Entspannung, die sich allmählich in meinen Beinen, meinen Hüften, meinen Oberschenkeln, meinen Waden bis hin zu meinen Füßen einstellt. Ich werde es 5 Mal wiederholen.

Ich atme ein, ziehe meine Beine zusammen, drücke alle meine Muskeln zusammen, 3, 4, 5 und entspanne mich, blasen.

Ich werde diese Übung noch einmal machen, in meinem eigenen Tempo, wobei ich die Kontraktion so lange wie möglich beibehalten werde, bis ich die Luft nicht mehr halten kann.

Ich atme ein, blockiere und kontrahiere, immer wieder, so weit wie möglich, von den Hüften bis zu den Zehenspitzen, ich spüre die Spannung in den Hüften, Oberschenkeln, Waden, Knöcheln, Füßen und Zehen. Meine Beine sind in den Motten meines Wohlbefindens völlig verkrampft. Und ich halte es aus bis ich ausatmen muss.

Ich atme ein und entspanne meine Beine völlig. Das ist sehr gut.

Ich habe das Gefühl, dass meine Beine völlig entspannt sind. Sie können schwer wie Blei oder leicht wie eine Feder sein.

Mir geht es gut, ich bin entspannt, gelassen. Ich werde jetzt meinen ganzen Körper zusammenziehen, von der Spitze meines Kopfes bis zu den Zehenspitzen...

Ich atme ein, ziehe mich so weit wie möglich zusammen, 2, 3 und lasse los, blasen.

Ich spüre die Entspannung, die sich allmählich in meinem Gesicht, meinen Armen, meinem Bauch, meinen Beinen einstellt. Ich werde es 5 Mal wiederholen.

Ich atme ein, ich ziehe meinen ganzen Körper

zusammen, ich drücke, 3, 4, 5 und ich lasse los, ich atme aus.

Ich werde diese Übung noch einmal machen, in meinem eigenen Tempo, wobei ich die Kontraktion so lange wie möglich beibehalten werde, bis ich die Luft nicht mehr halten kann.

Ich atme ein, blockiere und kontrahiere, immer wieder, so weit wie möglich, vom Scheitelpunkt meines Kopfes über Gesicht, Nacken, Schultern, Arme bis zu den Händen, Bauch und Rücken, beide Beine bis zum Ende. Zehen. Ich halte es aus, im Rahmen meines Wohlbefindens. Und ich halte, immer wieder, bis ich ausatmen muss.

Ich atme ein und lasse meinen Körper völlig frei. Das ist sehr gut. Ich habe das Gefühl, dass mein Körper völlig entspannt ist. Ich werde mir dieser Entspannungsgefühle in meinem ganzen Körper bewusst.

Ich fühle mich gut, ich bin entspannt und gelassen.

Wenn ich es wünsche, werde ich nach und nach in die Realität zurückkehren, das Bewusstsein wiederlangen.

Ich werde allmählich aus meiner Blase herauskommen, während ich das Gefühl des Wohlbefindens und der Entspannung.

Ich atme in 3 Takten tief ein, und ich atme plötzlich, vollständig aus, ich atme aus.

Ich gebe mir selbst wieder Energie, ich fühle, wie die Energie nach und nach in meinen Körper kommt Und ich atme ein.

Ich werde immer dynamischer, als befände ich mich in einem belebenden Wasserfall.

Ich fühle mich immer energischer und wacher.

Ich befinde mich in einem Strom von frischem Wasser, der mich aufweckt.

Ich öffne meine Augen, wenn ich es spüre, ich nehme mir die Zeit, mich zu dehnen, ich fühle die Energie in allen meinen Muskeln, in meinem ganzen Körper zurückkommen, ich bin völlig wach.



┌ Tipp: Zögern Sie nicht, das «Ich» durch «Sie» zu ersetzen, und machen Sie eine gemeinsame Sitzung (es funktioniert sogar mit Skype und FaceTime). Sie können den selbst gelesenen Text auch dank Ihres Telefons aufzeichnen und wieder abspielen. ┘

Wo sind Ihre Stifte ?

Wiederkäuen ?

STOP

「An einem Ort mit häufigem Durchgang aufhängen.」

Da sein

Einführende Achtsamkeitsübungen (3 bis 30 Minuten, je nach Sitzung)

In der Vergangenheit leben, in die Zukunft projizieren... Manchmal muss man den gegenwärtigen Moment akzeptieren.

Achten Sie auf Ihre Atmung

Nehmen Sie sich etwas Zeit und suchen Sie sich einen ruhigen Platz, um bequem zu sitzen. Achten Sie beim Einatmen auf Ihre Atmung.

Achten Sie auf das Gefühl an der Nasenspitze, wenn die Luft in Ihren Körper eindringt. Atmen Sie normal weiter. Beachten Sie, wie sich Ihre Lungen beim Füllen mit Luft ausdehnen und beim Ausatmen zusammenziehen. Fahren Sie auf diese Weise fort, um die Bewegung Ihres Atems 10 Minuten lang zu beobachten.

Bei den ersten Übungsstunden werden Sie vielleicht feststellen, dass Sie viel Zeit in Ihren Gedanken verloren haben, anstatt sich auf Ihre Atmung zu konzentrieren. Es geht einfach darum, diese inneren Ablenkungen wahrzunehmen und sich neu zu fokussieren. Sie können den Fokus verlieren und Ihre Aufmerksamkeit innerhalb weniger Minuten viele Male zurückbringen. Mit etwas Übung werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass Sie Ihren Fokus länger behalten und weniger von den aufkommenden Gedanken und Emotionen abgelenkt werden.

Sehen Sie sich Ihre Gedanken an

Es geht darum, eine Position des Beobachters der Gedanken einzunehmen, die in seinem Kopf kommen und gehen.

Sich seiner Gedanken voll bewusst zu sein, unterscheidet sich von der normalen Art und Weise, wie man auf sie reagiert oder sich in ihre Spirale verstrickt. Es geht einfach darum, vorbeiziehende Gedanken und Bilder zu beobachten. Wenn man zufällig in den Gedanken selbst gefangen ist, geht es nur darum, das, was man gedacht hat, zur Kenntnis zu nehmen. Wenn Ihre Gedanken aus einem negativen Monolog (Katastrophe oder Schuldzuweisung) bestanden, notieren Sie ihn einfach. Auf diese Weise sind Sie wieder präsent und können die Entscheidung treffen, sich in aller Ruhe von

diesen Gedanken zurückzuziehen und weiter zu beobachten.

Diese Übung verstärkt die Erfahrung, dass die Gedanken einfach vergängliche geistige Formationen sind, die kommen und gehen, dass Sie sich nicht anschließen müssen und dass Sie die Fähigkeit haben, Ihren Geist zu kontrollieren.

Beobachten Sie Ihre Emotionen

Wie die Gedanken, kommen und gehen auch die Emotionen. Während es für viele schwieriger sein mag, Emotionen zu beobachten als Gedanken, ohne von ihnen erfasst zu werden, kann es eine erleichternde Strategie sein, sie zu benennen, was dazu führen kann, dass man sein Vokabular und seine Fähigkeit, zwischen verschiedenen Arten von Emotionen zu unterscheiden, erweitert. Eine bessere Identifizierung von Emotionen ist eine Fähigkeit, die eine bessere Lösung verschiedener Situationen fördert.

Aufmerksamkeit für die Empfindungen des Augenblicks

Spazieren gehen, duschen, einen Imbiss zu sich nehmen... all das sind Gelegenheiten, Achtsamkeit zu üben. Es geht darum, den verschiedenen Empfindungen und Wahrnehmungen des Erlebnisses Aufmerksamkeit zu schenken, sich des wandernden Geistes bewusst zu werden und dann die Aufmerksamkeit wieder auf die Empfindungen und Wahrnehmungen des gegenwärtigen Augenblicks zu lenken.

┌ Apps für das Telefon:
Little Bamboo, 7Minds,
Headspace, Calm ┘

Sich ausdrücken

Kritzeleien des Tages

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Man muss kein Künstler sein, es geht nur darum, seine Gedanken zu Papier zu bringen. Die Qualität der Zeichnung? Unvollkommen, aber stark, das ist es, was uns interessiert. Korrigieren Sie keine verdrehte Linie, das wäre verwirrend. Welche einfache kleine Zeichnung Ihren Zustand am besten wiedergibt. Eine Art kleines grafisches Haiku.

Halt ! Ein Haiku pro Tag machen, auch schön!
Japanische Technik. Kleiner Text in 17 Silben: 1 Satz in 5, dann einer in 7, dann wieder einer in 5.

Nicht nur in der gepunkteten Linie ;-)

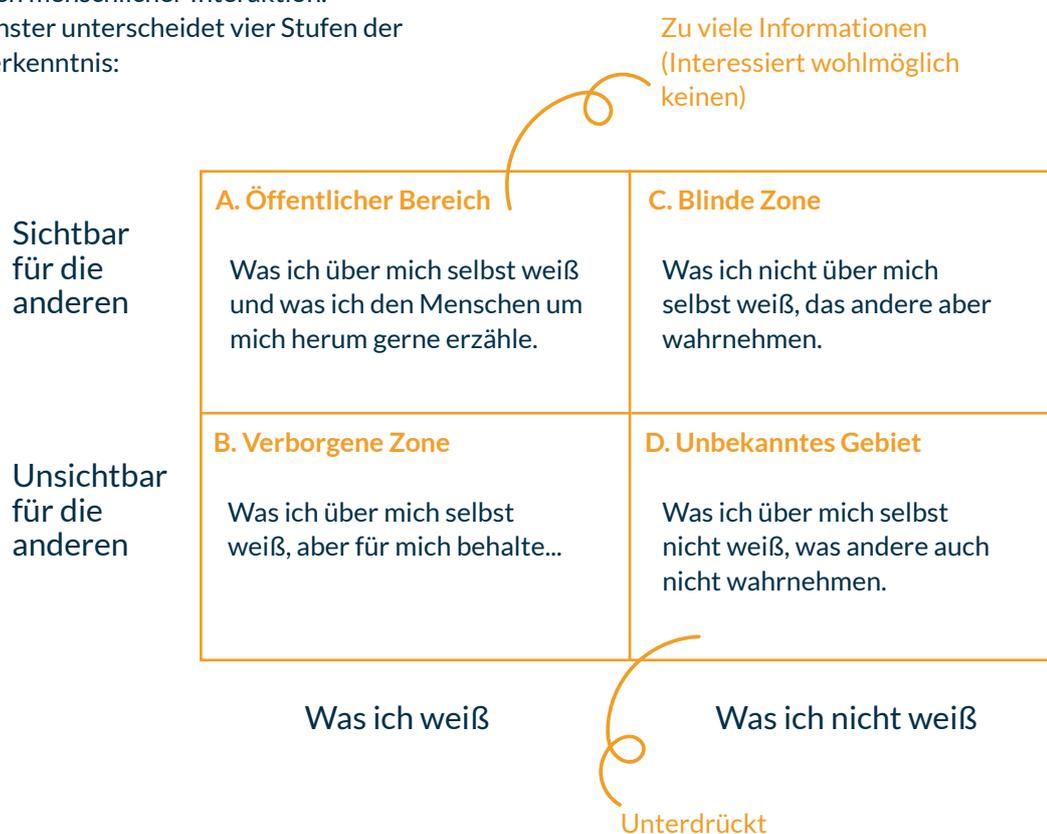
┌ Kreativität: Zusammenstellung von Fotos, Scrapbooking, Zeichnen, Malen, Heimwerken ─┐

Sich kennenlernen

Joharis Fenster

Was andere über Sie wissen...

Das «Johari-Fenster» ist eine der interessantesten Matrizen menschlicher Interaktion. Das Fenster unterscheidet vier Stufen der Selbsterkenntnis:



In der Familie: Jede Person wählt 5 Adjektive (lustig, zuverlässig...), die einem entsprechen. Dann 5, die die anderen Mitglieder der Familie beschreiben. Was sind die Worte über Sie, die nur auf Ihrer Liste stehen, was sind die Worte über Sie, die auch in der Beschreibung von Ihnen bei anderen zu finden sind, ...

Jetzt geht es darum, diese Adjektive in die Kästchen einzuteilen. Eine Möglichkeit zur persönlichen Entwicklung, indem man sich selbst und die Sichtweise anderer kennen lernt.

Kommunikation

Lächeln

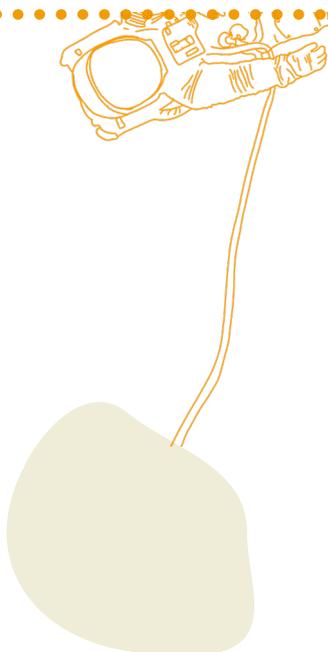
Es ist schon lange bekannt, dass ein Lächeln das Wohlbefinden fördert. Dass, dass wir auf den Gesichtern anderer lesen, aber auch dass, dass wir auf unserem eigenen Gesicht skizzieren. Die Wirkung ist unmittelbar, aber es hat auch eine langfristige Wirkung.

Es ist nicht nötig, sich zu einem Lächeln zu zwingen, wenn Sie sehr unglücklich sind oder große Sorgen haben. Andererseits, wenn in unserem Leben so ziemlich alles gut läuft, warum nicht mehr lächeln, anstatt einen ungeduldigen oder mürrischen Blick anzunehmen. Informatiker würden sagen: Stellen Sie den Standard-Lächelmodus ein.

Lassen Sie mehrmals am Tag (im Kontakt mit Betreuern, Familie, sich selbst vor dem Spiegel, bei der Arbeit, beim Gehen, beim Warten auf etwas oder jemanden...) ein leichtes Lächeln auf Ihr Gesicht steigen. Und sehen Sie, was Sie damit bewirken können.

Skype, FaceTime, Gruppen erstellen
Whats-App, Messenger,...
So viele Möglichkeiten, in Kontakt zu bleiben, auch auf Distanz.

Sich an Aktivitäten zu beteiligen,
die Kontrolle und Entscheidungsfähigkeit,
Gemeinschaftsgefühl,
Effektivität und Effizienz vermitteln.



Danken

Dankbarkeit üben

Jeder kennt die klassische Übung der positiven Psychologie, die darin besteht, sich kurz vor dem Schlafengehen zu fragen: Welche guten Zeiten habe ich heute gehabt?

Häufig suchen die Menschen, denen diese Arbeit angeboten wird, zunächst nicht nach guten Zeiten, sondern nach großen Momenten, nach großen Freuden. Tatsächlich sind es nur kleine Freuden, die wir vorschlagen, auf einfache Weise zu evozieren. Wir haben Studien, die die Vorteile dieser Übungen zeigen.

Vorteile, die noch klarer erscheinen, wenn wir darum bitten, diese positiven Gedanken auf Zustände der Dankbarkeit zu konzentrieren: Wie sind diese guten Momente, die ich erlebt habe, anderen Menschen zu verdanken? Denken Sie dann an die direkten Gesten, von denen ich profitiert habe, aber auch an die indirekten: die Menschen, die den Weg, den ich gegangen bin, geschaffen und aufrechterhalten haben, die die Musik, die ich gehört habe, geschrieben und gespielt haben, die die Früchte,

die ich esse, wachsen haben lassen, oder diejenigen, die sich unter allen Umständen um mich kümmern, die Pfleger, die Haushälterinnen, die Kassiererinnen,...

All jene Menschen, die sich für die Bedürfnisse anderer einsetzen.

Diese Übung kann auch in Form eines an die betreffende Person gerichteten Dankeschreibens geübt werden. Dies kann zum Beispiel am Ende des Tages geschehen. Sie können auch ein Dankbarkeitsjournal oder ein Notizbuch führen.

Hinter dem Konzept der Dankbarkeit verbirgt sich auch das Konzept des positiven Feedbacks. Vergessen Sie nicht, sich täglich bei Ihren Mitarbeitern zu bedanken.

「 Ein großes Dankeschön an das Pflegepersonal ! 」

Wem bin ich dankbar ?

Verwirklichen

Die Wunschliste

Diese Übung wird in mehreren Etappen durchgeführt und hält einige nette Überraschungen für Sie bereit, in spielerischer Weise.

Nehmen Sie eine Schachtel (groß genug: Schachtel mit Taschentüchern, Schachtel mit Müsli, die Sie dekorieren können, wenn Sie Lust dazu haben).

Füllen Sie diese mit Papieren, auf denen Sie Ihre Träume und Wünsche schreiben, ohne jede Einschränkung. Das kann alles sein, von «Kaffee trinken auf der Sonnenterrasse» über «Startänzer sein» bis hin zu «Akrobatik-Reiter werden» oder «Lernen, wie man einen Rennwagen fährt»... Zensiere dich nicht selbst! Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und lassen Sie Ihre Wünsche aller Art wahr werden.

Zeichnen Sie jeden Tag eines dieser Papiere nach dem Zufallsprinzip aus. Sehen Sie, ob dies realistisch ist, jetzt oder in den nächsten Tagen.

Wenn es realistisch ist, tun Sie es.

Wenn Sie zum Beispiel das Papier «Trinken Sie einen Kaffee auf der Terrasse in der Sonne» zeichnen, können Sie, auch wenn Sie jetzt nicht dorthin gehen können, wahrscheinlich in den nächsten Tagen dorthin gehen, zum Beispiel ein Mittagessen, bevor Sie wieder zur Arbeit gehen... Organisieren Sie sich, um

es wirklich zu tun. Und wenn Sie diesen Text mitten im Winter, im Regen und in der Kälte lesen, passen Sie Ihren Traum an... Gehen Sie einen Kaffee trinken, auch wenn er nicht auf der Terrasse steht...

Wenn es nicht realistisch ist, lassen Sie sich von diesem Wunsch leiten.

Wie könnten Sie diesen Wunsch zumindest teilweise realistisch machen? Welche Details dieses Wunsches sind realistisch? Natürlich werden Sie keine Primaballerina, aber Sie können Tanzunterricht nehmen, Ballette sehen, Vorstellungen besuchen usw.

Füllen Sie diese Schachtel regelmäßig, und wenn ein Wunsch nicht erfüllt wurde, legen Sie das Papier wieder in die Schachtel, Sie werden später etwas finden, wenn Sie es wieder herausziehen.

Dieses Experiment kann natürlich mit dem Team während den Übertragungen in Form von Teamwünschen, oder mit der ganzen Familie gemacht werden.

Strukturierte Arbeitsaufgaben :
Liste der Aufgaben pro Tag, Pädagogische Internetseiten (Fremdsprachen usw.)

Entscheiden

Eisenhower'sche Matrix

Eingeschlossen sein ist gleichbedeutend mit «Denken». Eine Zeit, in der Entscheidungen getroffen werden. Diese Matrix wird Ihnen sicherlich helfen, sie besser zu strukturieren.

Der ehemalige US-Präsident Dwight D. Eisenhower wird mit den Worten zitiert: «Dringende Dinge sind selten wichtig, und wichtige Dinge sind selten dringend». Dieser Mann galt als Meister im richtigen Umgang mit seiner Zeit, insbesondere wegen seiner Fähigkeit, das Richtige zur richtigen Zeit zu tun. Durch Eisenhowers Methode werden Sie lernen, das Wichtige von dem Dringenden zu unterscheiden. Was auch immer die Aufgabe ist: Beginnen Sie damit, sie nach der Eisenhower-Matrix zu klassifizieren, und entscheiden Sie dann den besten Zeitpunkt, um diese oder jene Aufgabe zu erledigen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass wir uns zu sehr auf den «dringenden und wichtigen» Bereich konzentrieren, d.h. auf Dinge, die sofort getan werden müssen. Fragen Sie sich: Wann werde ich die Dinge tun, die wichtig, aber nicht dringend sind? Wann werde ich Zeit finden, um wichtige Aufgaben zu erledigen, bevor sie dringend werden? Dies ist der Bereich, in dem langfristige strategische Entscheidungen getroffen werden sollten.

Der Multimilliardär Warren Buffett hat eine weitere Methode benutzt um seine Zeit optimal zu organisieren: Machen Sie eine Liste mit allem, was Sie heute tun wollen. Beginnen Sie mit der Aufgabe an der Spitze der Liste und gehen Sie erst zur nächsten Aufgabe über, wenn SIE diese abgeschlossen haben. Streichen Sie die von Ihnen erledigten Aufgaben ab.



Durchziehen

Kluge Ziele

Wie überprüfen sie, ob sie das richtige ziel verfolgen ?

Bei der Festlegung von Zielen ist zwischen dem Endziel und den Leistungszielen zu unterscheiden. Ein Endziel ist ein Wunsch, zum Beispiel «Ich möchte einen Marathon laufen». Ein Leistungsziel ist der Weg, der zum Beispiel führt: «Ich möchte jeden Morgen 30 Minuten laufen.»
Schreiben Sie Ihr endgültiges Ziel auf ein Blatt Papier und überprüfen Sie Punkt für Punkt, ob es das ist:

SMART (intelligent)

Noch ein paar Anmerkungen: Wenn Ihr Ziel nicht erreichbar ist, macht es keinen Sinn zu hoffen: Wenn es für Sie keine Herausforderung darstellt, wird es Sie nicht motivieren. Wenn es Ihnen zu mühsam ist, die Anforderungen zu erfüllen, sollten Sie zumindest diese goldene Regel bei der Formulierung Ihres Ziels beachten.

Warum kompliziert, wenn man es einfach machen kann?

┌ Machen Sie Aktivitäten mit Zielen, die Sinn geben und Veränderungen bewirken:
- Renovierung, Reparaturen
- Hausreinigung └

S	Spezifisch : Ziele müssen eindeutig definiert sein (nicht vage, sondern so präzise wie möglich)
M	Messbar : Ziele müssen messbar sein (Messbarkeitskriterien).
A	Aktivierend : Die Ziele müssen für die Person ansprechend bzw. erstrebenswert sein, zum Teil auch erreichbar oder akzeptiert sein.
R	Realistisch : Das gesteckte Ziel muss möglich und realisierbar sein.
T	Terminiert : Das Ziel muss mit einem fixen Datum festgelegt werden können.

Jedes Alter hat seine Besonderheiten, und es war illusorisch, Übungen für alle Altersgruppen und alle Individualitäten vorschlagen zu wollen. Dennoch sind die folgenden Ideen eine Quelle der Inspiration, um sich an Ihre Kinder anzupassen.

Zeichne deine Geschichte!

Der Weg

« Du machst gerade eine schwere Zeit durch. Es ist ein bisschen so, als ob man auf einem Pfad läuft: Es kann schwierige Passagen geben, mit Hindernissen auf der Straße, wie ein umgefallener Baum oder große Steine. Wenn man auf ein Hindernis stößt, kann man sich entscheiden, trotzdem weiter zu gehen, zum Beispiel durch Klettern, aber es kann gefährlich sein, oder du kannst dich entscheiden, das Hindernis zu umgehen und einen Seitenweg zu nehmen. Wenn man auf einen Weg geht, kann es zu einem Sturm kommen. Es ist klüger, Schutz zu suchen, während man darauf wartet, dass der Sturm nachlässt. Es ist am besten, gut ausgerüstet zu sein, mit guten Wanderschuhen und Schutzkleidung. Wenn man einen Weg entlang geht, ist es in Ordnung, eine Pause zu machen und zu beobachten, wie weit man gekommen ist. Man kann sich selbst dazu beglückwünschen, dass er so gut gelaufen ist. Während du einen Weg entlang gehst, triffst du vielleicht andere Wanderer, die dir helfen und mit denen du deine Erfahrungen teilen, aber auch eine gute Zeit haben kannst. Wenn du einen Weg gehst, haben du das Recht, umzukehren oder dich für eine neue Route zu entscheiden. Wenn man auf einem Weg vorwärts geht, ist es egal, wohin man geht. Das Wichtigste ist, dass Sie langsam vorgehen, in Ihrem eigenen Tempo».

(Fragen Sie Ihr Kind auf dem Weg: Wie stellt es sich das vor? Ist es ein Weg, den er kennt?...)

Therapeutische Erzählung: Tara und die Drachen

Es war einmal... in Irland gab es ein Dorf am Meer, in dem die Menschen in Frieden und Harmonie lebten. Jeder hatte seinen eigenen Charakter, aber alle versuchten, eine Lösung zu finden, wenn es ein Problem gab. Wie Tara, ein 7-jähriges Mädchen mit goldenem Haar, sagte: «Wir schaffen es immer! »

Eines Tages, als der Wind in Küstennähe sehr stark wehte, erschienen zwei Drachen... Der eine war rot, der andere grün, und sie begannen mit hohen Schreien über das Dorf zu fliegen. Sobald die Bewohner Zeit hatten, ihre Häuser zu verlassen und wegzuziehen, ließen die Drachen bereits Feuerströme aus ihren offenen Mündern sprudeln! Häuser, Bäume... alles stand in Flammen! In wenigen Augenblicken war das kleine Dorf verschwunden. Die Einwohner waren schockiert und zitterten vor Angst! Doch sehr schnell versuchten alle, ein wenig Ruhe zu finden, um die anderen zu trösten und ihnen zu helfen.

Pause 1: Bitten Sie Ihr Kind, seine Handflächen zu wärmen, indem es sie aneinander reibt, dann seine Unterarme, seine Brust, seinen Bauch zu massieren: sagen Sie ihm, dass dies hilft, die Traurigkeit und den Schmerz aus ihm herauszuholen, als ob er in seinen Körper hinein- und herauszufegen würde, und hören Sie sich dann den Rest der Geschichte an...

Tara war sehr verängstigt gewesen, und obendrein verstand sie es wirklich nicht! Wie konnten Lebewesen, selbst wenn sie Drachen wären, so viel Böses in sich tragen? Was hat sie dazu gebracht, so viel Schaden anzurichten?

Dann begann der Druide Cerunos, ein weiser Mann, leise zu sprechen: «Drachen werden an Orten geboren, wo Nacht und Bosheit herrschen. Dort wachsen sie auf und finden ihre Stärke. Aber es ist auch ihre Grenze, denn selbst untereinander helfen sie sich

nie, und am Ende bekämpfen sie sich gegenseitig», fügte Cerunos hinzu: «Tara, schau dich um: Die Menschen helfen einander, helfen sich gegenseitig, wie in dieser Tortur. Die Männer, Frauen und Kinder dieses Dorfes schaffen es, gut zusammenzuleben. Jeder kann sich in schwierigen Momenten auf den anderen verlassen. Es ist eine sehr große Stärke... »

Cerunos fuhr fort: «Es gibt böse Wesen in dieser Welt, wir müssen es wissen, aber wir müssen uns nicht mit ihnen abfinden. Wir werden also Lösungen finden, damit die Drachen niemals zurückkehren. Tara, fang mit dem Anzünden einer Kerze an; stell dir vor, dass ihr Licht das deines Herzens ist und dass du es all denen gibst, die es brauchen. Biete deine besten Gedanken an, das wird den Menschen in deiner Umgebung gut tun. Auf diese Weise wirst du den Drachen zeigen, dass sie dich nicht daran hindern werden, so zu leben, wie du es wünschst, und andere zu lieben, ganz gleich, was sie tun. »

«Und Tara zündete die Kerze an und dachte dabei sehr stark an die Menschen in ihrem Dorf.

Pause 2: Sagen Sie Ihrem Kind, es solle die Augen schließen und für einige Augenblicke schweigen. Bitten Sie es allen, die es brauchen, Liebe in Gedanken zu schicken, denen, die gerade gelitten haben, und denen, die sie umgeben,... wie Tara, die eine Kerze anzündet und ihre Liebe sendet... Dann hört es sich das Ende der Geschichte an...

Cerunos ging weg und versammelte mehrere Männer. Er bat sie, auf den Gipfel des Berges zu steigen, der den Hafen überblickt, und eine steinerne Festung mit vier Türmen zu bauen. Auf diesen Türmen hatte er riesige Bögen, deren Pfeile auf den Horizont zeigten. In der Tat sagen die Legenden, dass « der kalte Stahlpfeil das Feuer der Drachen löscht ». Von diesem Tag an kehrten die Drachen nicht mehr zurück. Sie hatten verstanden, dass sie nun erwartet



wurden und dass alle Bewohner des Dorfes, indem sie vereint und immer bereit waren, einander zu helfen, zu stark für sie waren. Nur das aus dem Bösen geborene Feuer gab den Drachen Kraft. Aber dieses Feuer war zu schwach angesichts des Mutes und der Liebe, die im Herzen eines jeden Dorfbewohners steckten...

Endgültige Pause:

Sie können mit Ihrem Kind interagieren, indem Sie die untenstehenden Fragen stellen und ihm helfen, Antworten in der Geschichte zu finden: Hattest du jemals eine so schwierige Zeit, eine so schwere Zeit? Vielleicht hast du in deiner Umgebung oder im Fernsehen davon gehört? Willst du ein wenig darüber reden? Nehm dir Zeit und atme vor allem sanft, indem du den Bauch aus- und wieder einziehst... Weiss du, dass du immer gut umgeben und geschützt sein wirst? Verstehst du, dass wir stärker sind, wenn wir zusammen sind und wenn wir uns gegenseitig helfen? Hattest du jemals ein schlechtes Gefühl? In Taras Geschichte hast du gesehen, dass wir uns immer verteidigen können...

Tipp :

Versuchen Sie nicht zu sehr, die Diskussion über die Geschichte selbst zu verlängern, sondern schaffen Sie eher eine «Luftschleuse», um direkt einzuschlafen, indem Sie positiv über den nächsten Tag sprechen, über einen angenehmen Anruf, den Sie von einem Familienmitglied erhalten haben. Oder verwenden Sie die in der Geschichte ent-

wickelte Idee der Vereinigung, indem Sie eine Versammlung von Freunden oder Verwandten beschreiben, die sich z.B. zu einem Geburtstag versammelt haben... Es kann interessant sein, beim Verlassen des Zimmers ein Nachtlicht eingeschaltet zu lassen, um das Kind zu beruhigen. Die App fürs Iphone «Calm» bietet Schlafgeschichten an.

Die exquisite Leiche : Geschichten erzählen mit Hilfe der ganzen Familie, in der jeder die Geschichte der vorherigen Person fortsetzt.

Es gibt natürlich verschiedene Formen und Möglichkeiten, dieses Spiel zu spielen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Die exquisite Leiche in der Zeichnung :

Der erste Spieler zeichnet den Kopf eines Mannes mit einem Hals oben auf dem Blatt. Er faltet das Blatt um den Kopf zu verbergen, aber die Nackenmerkmale hervorstehen zu lassen.

Dann gibt er das Blatt an einen anderen Spieler weiter, der die Zeichnung fortsetzt. Definieren Sie ein Thema. Mischen Sie mehrere Themen !

Die exquisite Leiche des Satzes :

Ein Substantiv / ein Adjektiv / ein Verb / ein weiteres Substantiv und schließlich ein weiteres Adjektiv.

Die exquisite Leiche der Definitionen :

Das heißt, dass jeder Spieler auf seinem Blatt Papier oben eine Frage schreibt (z.B.: Was ist ein Elefant?) und der nächste Spieler antwortet, indem er eine Definition angibt (natürlich ohne die Frage zu sehen (z.B.: Es ist eine Maschine mit Rädern). Dies wird die Lesung: «Was ist ein Elefant? Eine Maschine mit Rädern».

Die exquisite Leiche mit «wenn»:

Der Erste schreibt einen Satz, der mit «wenn» beginnt; zum Beispiel «wenn ich Flügel hätte». Er faltet das Papier, um seinen Satz zu verbergen, und der zweite sagt: «würde ich Pilze essen».

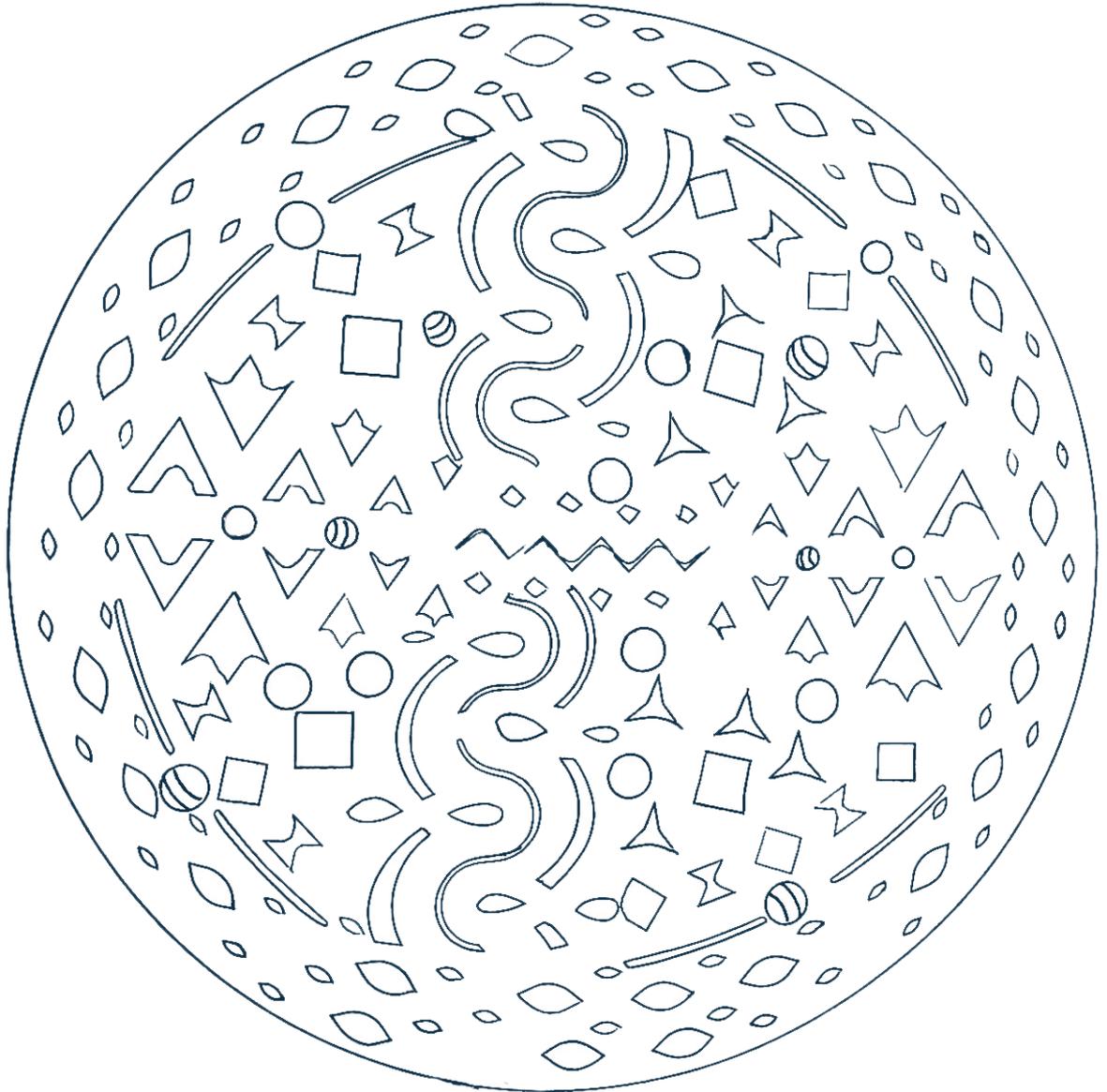
Die exquisite Leiche der Silben:

Wir verwenden Wörter mit 3 oder 4 Silben, wir definieren ein Thema, zum Beispiel «Tiere», und wir müssen die Silben der Tiernamen notieren: « Kro» (für Krokodil), «ra» (für Giraffe) und « fant» (für Elefant).

Sie bekommen einen lustigen « Krorafant»!



┌ Eine nette Alternative, um sich gegenseitig zu helfen: Geschichtenwürfel, bei denen es darum geht, eine Geschichte durch Würfeln und basierend auf dem Bildergebnis zu erzählen. Suchen Sie Apps für Mobiltelefone, indem Sie nach « Story Dice » suchen. ┘



Im Orbit ist die Erde ganz anders.
Was denkst du ?

Bibliographie

Diese Zusammenstellung sowie die zusätzlichen Inhalte wurden von den Psychologen Frenay-Degrotte Sandrine und Frenay Frederic erstellt. Layout von der Grafikerin Frenay Zoë (+ 3 weitere Schwestern, alle in Isolation). Vielen Dank an Dimitri, Thierry und Danielle für ihre aufgeklärten Meinungen und ihr Korrekturlesen. Deutsche Übersetzung Homemade...

Quelle :

- (1) « A Warriors guide to psychology and performance ». Mastroianni, Palmer, Penetar, Tepe (Potomac books inc.)
- (2) « Cohérence cardiaque 365 » O'Hare (Thierry Soucar Editions)
- (3) « Des bulles de bien-être pour mon enfant ». Bienvenu (Solar éditions)
- (4) « Il était une fois... 24 contes thérapeutiques ». Diederichs (Larousse)
- (5) www.justcolor.net
- (6) « Le livre des décisions ». Krogerius, Tschäppeler (Alisio)
- (7) www.momes.net
- (8) « Pendre soin de soi par l'auto hypnose ». Lelarge - Prévot-Stimec (Dunod)
- (9) « Psychologie positive : le bonheur dans tous ces états ». André, d'ansembourg, Filliozat, Lambin, Lecomte, Ricard, Kotsou, Lesire (Jouvence éditions)
- (10) « Techniques d'optimisation de potentiel ». Perreault-Pierre (Interéditions)
- (11) « The psychological impact of quarantine and how to reduce it » The Lancet Vol 395, March 14, 2020



「Alle Fragen und Kommentare
sind willkommen :
kitconfinement@icloud.com」

Stay home
Stay safe
Stay cool

「Sie finden dieses Dokument als kostenlosen
Download, sowie Links zu Meditationen,
auf der Website :
www.triggersolutions.eu/kitdeconfinement.html」