

# Spickzettel Instant-Entstressung

- Durst
- Drogen
- Ängste
- Hunger
- Sorgen
- Entzug
- Lichtmangel
- Bewegungsmangel
- Schmerz
- Müdigkeit
- Krankheit
- Einsamkeit



Ärger für später aufheben oder sich 15s "Frustr" gönnen

Baum-Auftank-Meditation

Ich reagiere. So überlebe ich.

## Abendinventur

- a) Verbesserungspotential
- b) Dankbarkeitsgründe

Welche Farbe hat Schnee?  
Welche Farbe hat die Wand?  
Welche Farbe haben Wolken?  
Was trinkt die Kuh?

Abendstern  
Morgenstern  
Zwergelstern  
Polarstern

## Reframing: Handy-Ton im Meeting

= Erinnerung an genussvolles Atmen

Da ist kein Stress!  
Da ist eine wunderbare Gelassenheitsübung!



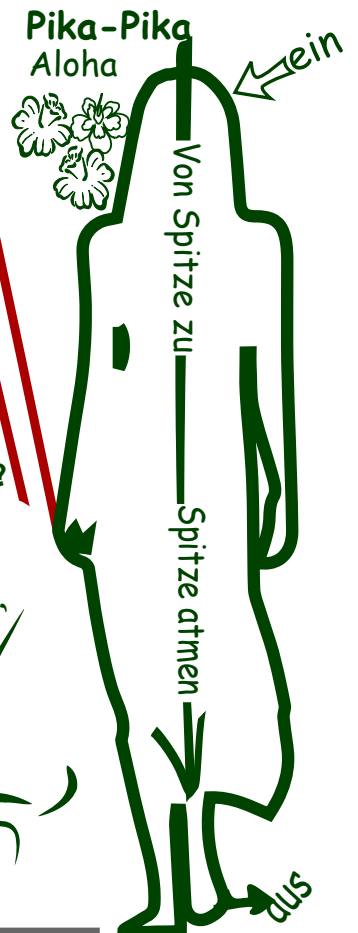
Essence of 太极 Tai Chi  
Breathe  
Feel the Earth  
Do nothing extra

Was fühlt sich angenehmer an?  
Der linke Daumen oder der rechte kleine Zeh?

Reziproke Hemmung  
Bermuda-Shorts mit rosa  
Elefanten beim Lachyoga

Wie riecht Entspannung?  
Wie fühlt sich mein Wohlfühlort an?

links-ein-aus-Pause,  
rechtes-ein-aus-Pause,  
links ...



Gott gebe mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut Dinge zu ändern, die ich ändern kann und  
die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.