

# 8 GEHIRN TRICKS

FÜR DIE KLEINE  
AUSZEIT  
ZWISCHENDURCH



*TraumaSchule*  
BY KARIN INTVEEN

# GÄHNEN



Zu bestimmten Tageszeiten klappt es ganz automatisch. Aber auch ansonsten ist Gähnen eine der einfachsten und effektivsten Maßnahmen, um sich schnell mal zu entspannen. Denn Gähnen entspannt Gaumen, Rachen und den oberen Nacken. Dadurch kommt die Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit wieder (mehr) in Fluss, und du kommst im wahrsten Sinne des Wortes runter.

Gähnen regt darüber hinaus die Speichelbildung und den Tränenfluss in den Augen an. Und das aktiviert zum einen die Verdauung, und zum anderen spülen die Tränen die Augen. Ein weiterer, vielen nicht bekannter positiver Nebeneffekt des Gähnens: Gähnen steigert die Serotoninproduktion im Gehirn. Serotonin ist stimmungsaufhellend und -ausgleichend. Man fühlt sich wohl und zufrieden.

Gähn ein oder zweimal und mach dann eine kleine Pause. Beobachte, ob dein Körper noch einmal Gähnen möchte oder ob er vielleicht Übung 4 „Recken und Strecken“ dazu nehmen möchte.

# SEUFZEN



Seufzen tut einfach rundum gut, denn Seufzen entspannt das Zwerchfell. Und ist das Zwerchfell entspannt(er), fühlen wir uns insgesamtmunterer und weniger träge.

Also, tief einatmen und los geht's! Mit einem langen „Aaaaaahhhh!“ dazu tut's noch mal so gut.

Seufze ein oder zweimal und mach dann eine kleine Pause. Achte darauf, dass du eine aufrechte Körperhaltung beibehälst. Beim Seufzen neigen wir dazu, ein wenig in uns zusammenzusacken.

# BRUMMEN

Der pulsierende Klang des Brummens wirkt auf den gesamten Körper. Das Brummen sollte nur so laut sein, dass du spüren kannst, wie dein Körper durch die Vibration in Schwingung versetzt wird. Mit der Zeit entsteht eine Vibration im ganzen Körper.

Spüre nach, ob alle Bereiche deines Körpers von dieser Vibration berührt werden oder ob es Bereiche gibt, die das Brummen nicht erreicht. Nur bemerken, nichts verändern. Und wenn es ein paar Bereiche nicht erreicht, auch gut. Das ist – am Anfang – normal. Je besser du entspannen kannst, umso weiter kann sich das Brummen ausdehnen.

Wenn du Lust hast, kannst du mit dem Brummen auch ein wenig experimentieren.

Aber mach nur maximal ein oder zwei Veränderungen der Tonlage oder der Intensität und diese auch nur langsam!

Beobachte auch hier, welche Wirkung diese Veränderung auf deinen Körper hat.





# RECKEN UND STRECKEN

Unser Bindegewebe verfügt über enorme Elastizität, Kraft und Widerstandsfähigkeit. Außerdem erzeugt es, wenn man es laaaaansam und vorsichtig dehnt und streckt, kleine elektrische Impulse. Und die sind wohltuend, entspannend und regenerierend. Denn durch das Recken und Strecken produziert dein Bindegewebe chemische Stoffe, die Freude auslösen.

Verstärken kannst du die rundum angenehme Wirkung noch, indem du dazu leise, wohlige Geräusche machst.

Geh beim Recken und Strecken sanft mit dir um. Stell dir vor, du würdest nach den Sternen greifen.



# SCHÜTTELN

Schüttel deinen Stress, deine negative Gedanken oder was auch immer dich belastet einfach ab. Aber auch hier gilt: bewusst und kraftvoll! Nur schnell mal die Hände ausschütteln, hat wenig Wirkung.

Am besten funktioniert Schütteln im Stehen. Stell dich hüftbreit hin und schüttel zunächst nur sanft die Hände. Beobachte, welche Wirkung das auf deinen restlichen Körper hat. Und dann nimm die Arme mit hinzu. Auch jetzt: Erst einmal beobachten, wie dein Körper darauf reagiert. Lass dich überraschen, welchen Körperteil du danach parallel schütteln möchtest. Dein Körper wird es dir zeigen.

Kleiner Tipp: Es kann sein, dass dein Körper sich schneller und intensiver schütteln möchte. Gib diesem Impuls nicht nach, sondern bleib bei dem bewussten, sanften und kraftvollen Rhythmus, mit dem du angefangen hast. Du wirst bemerken, dass der Impuls nach einer Weile wieder ganz von selbst abflaut.

# WÜRGEN

Ja, du hast richtig gelesen. Würg oder besser gesagt: Tu so, als würdest du würgen. Denn mal Hand aufs Herz: Wie oft finden wir etwas schlicht zum K... ?

Spielerisches Würgen hat alle körperlichen Vorteile des Erbrechen, nur eben ohne die übel riechenden Folgen. Es entspannt den Rachen und das Zwerchfell und es ermöglicht dir energetisch, all das loszuwerden, was du schon viel zu oft und viel zu lange geschluckt hast.

Spielerisches Würgen ist auch sehr effektiv, wenn du einfach zu viel gearbeitet hast, denn es entlädt den inneren Druck.

Beim spielerischen Würgen tu so, als würdest du dir den Finger in den Hals stecken. Mach dabei Geräusche, die für dich Ekel und Unmut ausdrücken. Je spielerischer und ausgiebiger du das machst, umso effektiver.

Und ich kann dir aus eigener Erfahrung sagen: Das macht richtig Spaß! Also nur Mut.



In unserer heutigen Zeit leisten unsere Augen täglich Schwerstarbeit. Im Straßenverkehr, am Bildschirm, vor dem Fernseher ... Und dabei tun wir meistens immer nur eines: geradeaus gucken.

Durch langsames Augenrollen in beide Richtungen bewegst du deinen Augapfel wieder durch die ganze Bandbreite deines Sehfeldes. Auch wenn es sich im ersten Moment anstrengend anfühlt, schon kurz nach der Übung wirst du merken, wie sich deine Augen insgesamt entspannen.

Ob du die Übung mit offenen oder geschlossenen Augen machst, ist egal. Probier doch einfach beides aus und vergleiche die Wirkung. Roll aber nicht mehr als zwei Mal in jede Richtung.

# AUGENROLLEN



# ZEHEN



# WACKELN

Immer wenn wir in Stress kommen, schießt unsere Energie nach oben. Denn da sitzt nun einmal unsere Wahrnehmung. Wir wollen schließlich sehen, hören oder riechen, wo die Gefahr lauert. Und dabei „vergisst“ unser Körper, dass er noch aus ein paar mehr Teilen besteht.

Ein logisches und effektives Hilfsmittel ist hier bewusstes, langsames und kraftvolles Zehenwackeln. Durch dieses Signal von und nach unten muss das Gehirn ein wenig Kapazität vom Stress abziehen. Die Folge: Unser Nervensystem beruhigt sich, wir sehen wieder klarer und auch das Denken funktioniert nach einer Weile wieder besser.

Bewusstes, langsames und kraftvolles Zehenwackeln funktioniert immer und überall – und fällt nicht auf. Egal, ob du in einem wichtigen Meeting sitzt, bei einem Vorstellungsgespräch oder ob du Streit mit deinem Partner hast. Unauffälliger kann man sich nicht selbst regulieren.

# LUST AUF MEHR?



[WWW.INTVEEN.PRO](http://WWW.INTVEEN.PRO)