

Kraftpausen

Wir alle wissen es: Wir Lehrkräfte geben jeden Tag unser Bestes, oft auch außerhalb der regulären Arbeitszeiten und merken manchmal gar nicht mehr, wie sehr wir uns eigentlich verausgaben und wie unsere Energien schwinden. Deshalb geht es jetzt darum, wieder zu deiner körperlichen und seelischen Power zurückzufinden und deine inneren Kraftquellen anzuzapfen. Der Schlüssel dazu liegt in der Entschleunigung, Atemtechniken für mehr Energie und einer Yogasequenz für den Helden in jedem von uns – damit du dir am Ende selbst auf die Schulter klopfen und stolz darauf sein kannst, was du jeden Tag aufs Neue leistest.

Wie immer kannst du die Übungen hintereinander ausprobieren oder sie ganz nach deinem Geschmack oder deiner Stimmung mixen.

AB6.1

Achtsamkeitsübung **Slow it down**

Einleitung

Als Lehrkraft haben wir oft tausend Dinge auf einmal am Start – noch dazu in einer wahnsinnigen Geschwindigkeit. Das kann auf die Dauer nicht gut für uns sein und sogar unsere Gesundheit gefährden. Wie wäre es, wenn du dir eine Sache vornimmst, die du oft machst, und dabei bewusst einen Gang runterschaltest? So kannst du diese Aktivität viel intensiver genießen und entspannen.

Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Außer ein wenig Geduld benötigst du für diese Übung nichts.

Anleitung

Slow it down und lebe den Moment! Egal, was es ist, mache es für etwa fünf bis zehn Minuten langsamer, bewusster und entspannter. Ob du dich nach dem Duschen extra langsam eincremst und dir deine Zähne langsam putzt, ganz in Ruhe etwas in dein Tagebuch schreibst oder mit Achtsamkeit eine Pflanze umtopfst. Was auch immer du machst, nimm den Fuß vom Gaspedal und genieße die Langsamkeit.

**VIDEO**

2 Minuten

Atemübung **Holzfaller- und Ballonatmung**

Einleitung

Wenn du dich so richtig kraftlos und schlapp fühlst, ist die Holzfalleratmung eine super Möglichkeit, Dampf abzulassen. Diese Atemübung stärkt nebenbei auch deinen Rücken und ist ideal für zu Hause – nach einem harten Tag oder wenn du einfach frischen Schwung benötigst. Also, leg los und fühl dich befreit und kraftvoll!

Das benötigst du für diese Atemübung

Probiere diese Übung an einem entspannten und störungsfreien Plätzchen aus. Achte darauf, dass du genügend Platz hast, deinen Oberkörper nach vorne zu neigen und die Arme seitlich Richtung Seite zum Boden zu führen.

**VIDEO**

6 Minuten

Praxis **Helden-Sequenz auf dem Stuhl**

Einleitung

Ein anstrengender Schultag kann einen wirklich auslaugen. Doch mit dem Helden auf dem Stuhl findest du wieder in deine Kraft! Du erlebst die Qualitäten von Fokus, Sanftmut und Balance und gehst mit mehr Selbstbewusstsein, Mut und Durchhaltevermögen aus der Sequenz. Stärke ein eideinen Körper, belebe deinen Geist, fühle dich wie ein Held. Schließlich leistest du jeden Tag wahre Heldentaten!

Das benötigst du für diese Yogaeinheit

Für die Heldensequenz benötigst du einen Stuhl – am besten ohne Armlehnen – und etwas Platz um den Stuhl.

Ernährungstipps **Nervennahrung Nüsse, Nüsse und noch mal Nüsse**

Wenn du in stressigen Situationen einen schnellen Energieschub benötigst, sind Nüsse die perfekte Wahl. Sie liefern nicht nur wichtige Nährstoffe wie B-Vitamine und Magnesium, sondern schützen deine Zellen dank des enthaltenen Vitamin E vor oxidativem Stress. Mit ihrem knackigen Geschmack sind sie der ideale Snack für zwischendurch und helfen dir dabei, dein Gehirn mit ausreichend Energie zu versorgen. Wenn du dich also gestresst fühlst, greife zu einer Handvoll Nüsse und spüre, wie deine Nerven gestärkt werden.

Praxis Klopfe dir auf die Schulter und fühl dich gut

Einleitung

Wir alle kennen das gute Gefühl, wenn uns jemand anerkennend auf die Schulter klopft. Wie wäre es, wenn du dir dieses positive Gefühl einfach selbst schenkst? Klopfe deinen ganzen Körper aus, lockere ihn und belebe ihn. Verabschiede dich von Verspannungen und spüre das Pulsieren in deinem Körper. Nimm so deine Vitalität wahr und fühle dich einfach gut.

Das benötigst du für die Yogaeinheit

Probiere diese Übung an einem entspannten und störungsfreien Ort aus, wo du genügend Raum hast.

EXTRATIPP

Warum nicht zusammen üben? Schnapp dir einen Kollegen oder eine Kollegin und klopft euch gegenseitig achtsam den Rücken aus. Achtet dabei darauf, nicht direkt auf die Wirbelsäule zu klopfen, sondern nur links und rechts von ihr.