HALTUNG BEWAHREN?

ZWINGE DICH ZU NICHTS UND RESPEKTIERE DEINE GRENZEN UM DIR NICHT SELBST ZU SCHADEN!

Zunächst:

Nimm Deine Haltung wahr:
- beim Essen, bei der Arbeit, beim Gehen, wenn Du entspannt bist, wenn Du Dich ärgerst, wenn Du fröhlich bist.

Reflektiere: wie geht es Dir damit? Wird etwas unangenehm, wenn Du lange in einer Haltung bist? Verspannst Du Dich?

Verändere:
Zum Beispiel im Sitzen:
- hole tief Luft und lächle
- lass die Schultern hängen und wenn möglich auch mal zwischendurch den Kopf
- dreh Dich mal nach rechts und links
- streck Dich durch und bleib mal eine Weile so sitzen
- neige Dich bewusst zu den Seiten
- wenn Du die Beine überkreuz hast, dann stelle sie nebeneinander
-

Zum Beispiel im Stehen:
- hole tief Luft und lächle
- stelle Dich zwischendurch mal auf die Zehenspitzen
- stehe zwischendurch auf einem Bein
- streck Dich durch, auch die Arme
- Alternativ: lass Dich mal hängen. Auch den Kopf und die Schultern

Zum Beispiel im Gehen:
- federe Deine Schritte zwischendurch
- verändere die Schrittlänge
- verändere das Tempo
- tu mal so, als ob Du auf einer Linie gehst
- hole tief Luft und lächle

Du kannst Dir **Erinnerungen für die Abwechslung in Deinem Leben** aufs Handy speichern.
Oder Du hast vielleicht eine Uhr/ ein Armband oder einen Ring- jedes mal wenn Du es ansiehst, dann nimmst Du wahr/ reflektierst / veränderst.
Du kannst Dir vielleicht auch am Arbeitsplatz eine Erinnerung auf dem PC einstellen.

Meiner Erfahrung nach hilft das beim Tun und Dranbleiben.

Die Informationen ersetzen keine Beratung oder Behandlung eines Arztes/ einer Ärztin oder Therapeuten/in, welche auf die individuellen Gegebenheiten eingehen können. Solltest Du unter gesundheitlichen Problemen leiden kontaktiere einen Arzt/ eine Ärztin um eine professionelle Behandlung gewährleisten zu können.