

Barbara Hassler

Psychosoziale Beratung | Lebens-Sozialberaterin
Logotherapie und Existenzanalyse
Kleinkindpädagogin | Bewegungstrainerin



Tulpenweg 21 | 9400 Wolfsberg | Telefon : +43650 2926 666
Email: bodyfit.hassler@gmx.at | Website: www.bodyfit-hassler.at

Workshop "Gelassenheit als Ziel für das Unternehmen Familie"

"Gib mir die **Gelassenheit**, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann; den **Mut**, Dinge zu verändern, die ich ändern kann; und die **Weisheit**, das eine vom anderen zu unterscheiden."

Friedrich Christoph Oetinger



<https://www.youtube.com/watch?v=ccSugGxxca0>

A musical score for the song "Mach mein Herz auf" by Marion Spinka. The score is written in 3/4 time and features three systems of music. The first system has a key signature of one flat and a common time signature. The lyrics are: "Ich mach mein Herz auf und herch hin - ein, ganz fein, ganz fein." The second system has the lyrics: "Und was ich hö - re da - rin, das ist was ich bin, all". The third system has the lyrics: "das ge - hört mir und ich tei - le es mit dir." The score includes chord symbols: Am, Dm, Am, Dm, Am, Dm, Am, Dm, C, G, C, Dm, C, E, E7. There are handwritten notes in the top left: "1) KREIS NACH AUGEN", "2) HÄNDE HALTEND", "3) RÜTTLEBE ANKLANG". The name "Marion" is written in the top right. The copyright notice at the bottom reads: "© Marion Spinka, 2008, marion.spinka@gmx.at".

Gelassen zu bleiben, das ist in vielen Situationen sehr wünschenswert, aber nicht immer so einfach. Wenn du dich häufiger aus der Fassung bringen lässt, helfen dir einige Tipps und Übungen für mehr Gelassenheit.

1. Lerne Entspannungstechniken
2. Halt kurz inne
3. Sorge für Pausen
4. Reagiere dich mit Sport ab
5. Verabschiede dich vom Perfektionismus
6. Akzeptiere Fehler
7. Vermeide bekannte Stresstrigger
8. Verteidige deine persönlichen Grenzen
9. Übe regelmäßig bei kleinen Themen
10. Entscheide dich für mehr Gelassenheit - immer wieder



Wir können entscheiden, wie unsere Reaktion ausfallen kann. Nein, ich rege mich jetzt nicht auf, das ist eine klare Entscheidung für mehr Gelassenheit.

"Der beste Aussichtsturm des Lebens ist Gelassenheit"

Ernst Ferstl



Liegende Acht Übung

Diese Übung hilft die innere Balance herzustellen, sowie Koordination und Zentrierung.

Malen Sie eine liegende Acht auf ein Blatt Papier. In einer Schleife z.B. schreiben Sie Ihren Namen und in die andere, was Ihnen zur Gelassenheit helfen kann. Wenn Sie die Kommunikation zu anderen Personen verbessern möchten, geht das ebenso. Es gibt viele Möglichkeiten! Wenn Sie etwas in die Schleife geschrieben haben, dann nehmen Sie die Buntstifte, die Sie intuitiv ansprechen und malen damit mehrmals die liegende Acht nach. Das kann auch ruhig übereinander sein.

Wenn das, was Sie in die Schleife schreiben, zum höchsten Wohl aller Beteiligten dient, dann wird auch etwas geschehen. Auch wenn Sie etwas bei sich verstärken möchten, kann eine Veränderung statt finden.



Shiatsu To-Go

Eine Übung für unterwegs als schneller Entspannungshelfer. Legen Sie hierzu ihren rechten Finger Mittelfinger zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand. Die beiden Finger der linken Hand massieren nun den untern Rand des Mittelfingers. Zählen Sie bis 15 und wechseln danach die Hand.

Der Mittelfinger steht für mehr Freiheit und Möglichkeit. Entspannung für innere Ruhe.



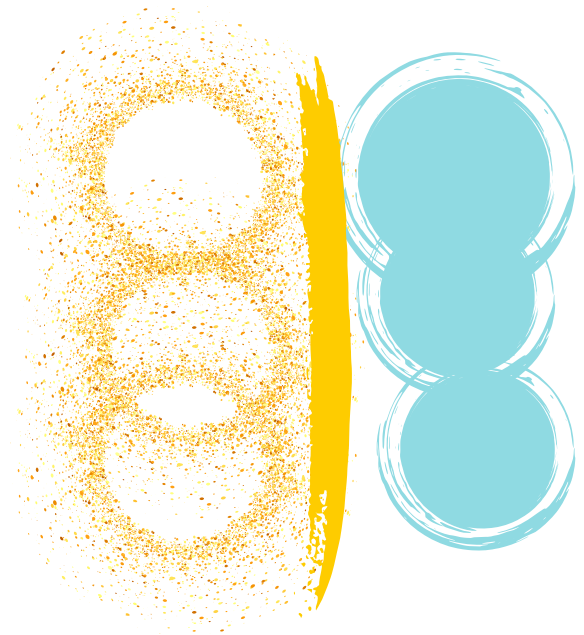


Sie benötigen ein Blatt Papier und zwei Stifte

Nehmen Sie einen Stift in die rechte Hand und einen Stift in die linke Hand. In der Mitte vom Blatt eine Mittellinie einzeichnen, einen Bereich für die linke Hand und einen Bereich für die rechte Hand.

Danach schalten Sie verschiedene Musikrichtungen ein. Mit geschlossenen Augen malen Sie auf das Blatt Papier (Kreisbewegungen) und folgen Ihrer Intuition und lassen sich von der Musik berieseln.

Ruhe und Gelassenheit für das Gehirn.



Spielerisches Lernen

- **Englisch oder Deutsch Kärtchen zum Üben (Karteikarten)**

wenn ein Wort falsch geschrieben wird, das Wort auf das Kärtchen schreiben. Beim Diktat diese Wörter wieder verwenden und wenn es richtig ist, darf ein + gemacht werden, sonst ein - (sobald das Wort 3 + hat / hat das Kind das Wort abgespeichert) Die Kinder sollen das + / - eintragen !

- **Fehlerkrug** - sobald ein Fehler gemacht wird - einen Stein in den Krug werfen - wenn dieser voll ist - eine Belohnung - die Kinder haben dann weniger Angst von Fehlern - die gehören dazu - Lerneffekt !
- **Kinderkarten** - 3 Karten ziehen und eine Geschichte erzählen lassen (Bildgeschichte) danach kann diese auch aufgeschrieben werden.
- **Übungen für die Konzentration**

Denkmütze - Ohrenmassage, Stift Übung für den gesamten Körper, Koordinationsübung - Überkreuzen regt die Kommunikation an - Gleichgewicht Balance Gefühl, Liegende Acht Übung - zuhören, sehen, Bewegung für den ganzen Körper, Energiegähnen balanciert viele Energiesysteme - fördert die Entgiftung - vermeidet trockene und gestresste Augen.



Glaubensätze für den Alltag (Buch Liebevolles Miteinander)

- Ich pfleg ab heute nur noch positive und bejahende Gedanken und sie finden in meinem Leben vollkommenen Ausdruck
- Ich genieße mein neues Leben und ich akzeptiere mein Dasein mit Dankbarkeit und einem tiefen inneren Frieden.
- Ich spüre meine neue Lebenskraft durch meinen ganzen Körper fließen und das entwickelt meine Persönlichkeit
- Ich bin dankbar für meine positive Entwicklung und ich strahle Ruhe und Gelassenheit auf alle Menschen aus.
- Ich weiß, dass es für alle Aufgaben eine gerechte universelle Lösung gibt.
- Ich schenke meinen Freunden, Familie Liebe, Zuversicht, Glauben und Vertrauen und ein harmonisches Leben.

CD für Gelassenheit

Loslassen Marita Henning CD für Kinder

Fantasiereisen für Kinder Marita Henning CD

Stressfrei durch Progressive Relaxation (Dipl. Psych. phil. Dietmar Ohm)

Selbsteilungskraft (Stimmanalyse www.stimmanalyse.at)

Kraftquelle Gerd Ziegler (Ha, He, Hi, Ho Lied)

Buchtipps:

Der achtsame Weg zur Selbstliebe (Christopher Germer)

Kinesiologie für die ganze Familie (Prof. Dr. Franz Decker, Brigitte Bäcker)

Liebevolles Miteinander (Kurt Tepperwein, Felix Aeschbacher)

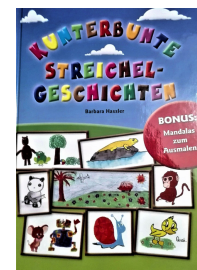
Kinderkarten für Bildgeschichten (Barbara Hassler)

Gesundheitshaus für Kinder | 55 Kunterbunte Karten mit Bewegungsübungen, Ernährung, Denksport, Entspannung (Barbara Hassler)

Kunterbunte Streichelgeschichten (Barbara Hassler)

Kindermemory (55 Stück) passend zum Kinderbuch (Barbara Hassler)

Bestellung unter bodyfit.hassler@gmx.at



Vielen Dank für das aktive Mitmachen !

Ich wünsche Ihnen viel Gelassenheit sowie viel Freude beim Ausprobieren.

Mit dem Lebensmotto: Tägliches Brot "Gelassenheit" - so meisterst du dein Leben mit Leichtigkeit, sende ich Ihnen herzliche Grüße

Barbara Hassler