Ruck ma wieda zamm

im Landkreis Pfaffenhofen

MITMACH BÜCHLEIN

Audi BKK

Landkreis PFAFFENHOFEN a.d.Ilm

INHALTSVERZEICHNIS

Ruck ma wieda zamm 4
Statements 6
Der Parcours – Bewegung, Natur, Übungen 8
Der Parcours – Die Stationen 9
Der Parcours – Die Wegstrecke 10
Station 1 Glück erforschen 12
Station 1 Atem-Übung 14
Station 2 Glück einladen 16
Station 2 Geh-Übung 18
Station 3 Glück sammeln 20
Station 3 Achtsam-Essen-Übung 22
Station 4 Glücksworte sprechen 24
Station 4 Positiv-Übung 26
Station 5 Glück stärken 28
Station 5 Loslass-Übung 30
Station 6 Glück teilen 32
Station 6 Körperscan-Übung 34
Station 7 Glück gestalten 36
Station 7 Herz-Übung 38
Vortrag / Impulsseminar 40
Impressum 42

Sei du selbst die Veränderung,
die du dir wünschst für diese Welt.
Mahatma Gandhi

RUCK MA WIEDA ZAMM

Unsere Zeit ist stürmisch und voller Herausforderungen. Kinder wie Erwachsene werden Tag für Tag mit Dingen konfrontiert, die anstrengend sind, die Kraft kosten, die neu sind und manchmal auch Angst machen. So kann Stress entstehen, der unsere Gesundheit belastet und unsere Lebensqualität beeinträchtigt.

Zeit, etwas zu tun.

Etwas tun, genau dazu lädt die Aktion **RUCK MA WIEDA ZAMM** ein. Gemeinsam einen positiven Wandel zu gestalten, das ist das Anliegen. Dazu wurden zwei Übungsreihen entwickelt: Schmiede GLÜCK und Mach mal OM.

Sie enthalten Übungen, die uns unterstützen, mehr Gelassenheit, Resilienz und Glück in unser eigenes und das gemeinsame Leben zu bringen.

Die Übungen kannst du

- in diesem Mitmach-Büchlein lesen und hören
- auf einem Parcours erwandern und dort an Stationen lesen und hören
- in einem Vortrag erleben

Wir würden uns sehr freuen, wenn auch du die Aktion unterstützt, einfach indem du die ein oder andere Übung ausprobierst. Denn wie heißt es so schön:

Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.

Mahatma Gandhi

In diesem Sinne: DANKE fürs Mitmachen bei
RUCK MA WIEDA ZAMM

Wenn du immer wieder das tust,
was du schon immer getan hast,
wirst du immer wieder das bekommen,
was du schon immer bekommen hast.
Wenn du etwas haben willst,
das du noch nie gehabt hast,
dann musst du etwas tun,
das du noch nie getan hast.

Nossrat Peseschkian

STATEMENTS

Landrat
Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm

ALBERT GÜRTNER

Den Alltag kurz hinter sich lassen und bewusst durchatmen –
dazu lädt der RUCK MA WIEDA ZAMM - Parcours ein.

Besonders bei der schönen Aussicht über die Hügellandschaft rund um Hettenshausen und Scheyern lässt sich das hervorragend umsetzen. Ich selbst gehe dort gerne spazieren und freue mich darauf, die einzelnen Stationen und Übungen zu entdecken und im Anschluss mit frischer Energie in den Alltag zurückzukehren.

Vorstand KUS
Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm

JOHANNES HOFNER

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, Krisen und Rückschläge zu meistern und als Anlass für die eigene Entwicklung zu nutzen - gerade in unsicheren und unberechenbaren Zeiten eine wertvolle Kompetenz, um Herausforderungen zu bewältigen. Mit dem RUCK MA WIEDA ZAMM - Parcours kann man sich künftig bewusst mit den Themen Achtsamkeit, Glück und Bewegung auseinandersetzen und so Kraft für herausfordernde Situationen tanken.

Vorstandsvorsitzender Audi BKK

GERHARD FUCHS

Stress ist einer der größten Risikofaktoren für körperliche und psychische Erkrankungen. Erwartungsgemäß ist in den letzten Jahren über alle Altersgruppen hinweg die Stressbelastung stark angestiegen. Als Audi BKK verstehen wir uns als Gesundheitspartnerin, sowohl für unsere Versicherten als auch für die Bürgerinnen und Bürger in der Region. Daher freuen wir uns, dass mit dem RUCK MA WIEDA ZAMM – Parcours ein attraktives Angebot zur Stressprävention, Achtsamkeit und Resilienzförderung geschaffen wurde, das allen zur Verfügung steht.

Psychologin

KARIN HOISL-SCHMIDT

Pädagoge u. Business-Trainer

JOHANN BECK

Innerer Wohlstand macht das eigene Leben und das Zusammenleben mit anderen reicher. Mit der Aktion RUCK MA WIEDA ZAMM möchten wir dazu beitragen, diesen inneren Wohlstand wachsen zu lassen, frei nach dem Motto von Alexis Carrel:

„Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben."

RUCK MA WIEDA ZAMM

Der Parcours – Bewegung, Natur, Übungen

Wichtiger Bestandteil der Aktion RUCK MA WIEDA ZAMM ist ein Parcours, den du in freier Natur erwandern kannst. So verbindest du die drei Gesundheitsförderer **Bewegung, Natur und Übungen für mehr Resilienz und Lebensqualität**.

Dieses Mitmach-Büchlein kann dich auf dem Parcours begleiten. Du findest auf den folgenden Seiten die Karte für den Parcours und Informationen zu den einzelnen Stationen.

Das Praktische daran ist, dass du mit diesem Büchlein den Parcours sozusagen immer dabei hast. Du kannst damit, wo auch immer du bist, eine Übung machen.

Noch besser ist, wenn du die eine oder andere Übung auch ohne Anleitung durchführen und so bewusst in deinen Alltag einbauen kannst.

RUCK MA WIEDA ZAMM

Der Parcours – Die Stationen

Der Parcours umfasst sieben Stationen. An jeder Station findest du zwei Übungen, eine aus der Reihe Schmiede GLÜCK und eine aus der Reihe Mach mal OM.

Die Übungsreihe Schmiede GLÜCK
wendet sich eher an Kinder und Familien.

Die Übungen sind für Kinder ab circa acht Jahren konzipiert, können aber etwas vereinfacht und mit Unterstützung der Begleitpersonen schon mit Kindern ab circa vier Jahren durchgeführt werden. Natürlich sind die Übungen ebenso für Erwachsene geeignet.

Die Übungsreihe Mach mal OM
richtet sich vornehmlich an Erwachsene.

Auf den Übungstafeln findest du die jeweiligen Anleitungen in Textform. Du kannst dir aber die Texte und einige Übungsanleitungen auch als Audio anhören. Dazu findest du QR-Codes auf den Tafeln.

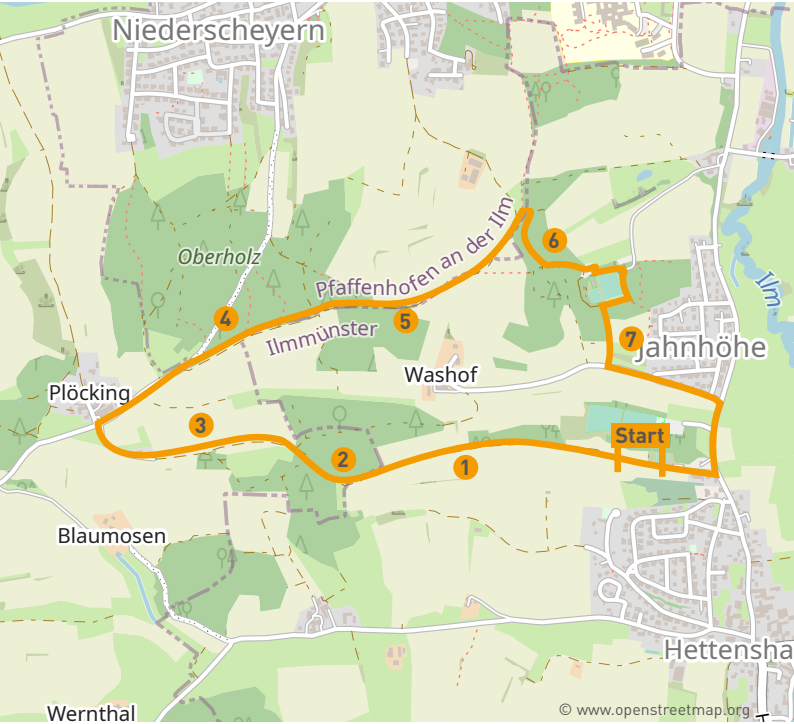
Denke also daran, ein Smartphone und einen Kopfhörer mitzunehmen. Als Familie oder Gruppe eignet sich auch ein mobiler Lautsprecher mit Bluetooth.

RUCK MA WIEDA ZAMM

Der Parcours – Die Wegstrecke

RUCK MA WIEDA ZAMM

Der Parcours – Die Stationen



Übungsreihe Schmiede GLÜCK

GLÜCK ERFORSCHEN

Glück – das bedeutet Wohlbefinden, Freude, Zufriedenheit. Ein schöner Zustand, den wir gerne haben und der uns gut tut. Selbstverständlich können wir aber nicht ständig glücklich sein! Es ist normal und gut, dass wir auch mal wütend, traurig oder ängstlich sind. Diese Gefühle gehören ebenso zu uns und unserem Leben. Nur wenn diese eher nicht so schönen Emotionen zu groß werden, nehmen sie zu viel Platz ein. Dann können wir nicht aufblühen, uns nicht entfalten und auch nicht gesund bleiben.

Egal, ob jung oder alt, jeder Mensch möchte glücklich sein.
Wir Menschen sind wunderbar verschieden, daher bedeutet Glück für jeden etwas anderes. Mit Freunden etwas unternehmen, Musik oder Sport machen, ein Rätsel knacken, die Natur genießen oder kuscheln - es gibt viele Wege zum Glück. Erzwingen lässt sich das Glück jedoch nicht. Das Glücksgefühl besucht uns oft ganz überraschend. Wann kommt es zu dir?

Und so geht die Übung:
Überlege:

- Was macht dich so richtig glücklich?
- An welchen großen Glücksmoment kannst du dich noch gut erinnern?
- Wie fühlt es sich an, wenn du jetzt daran denkst? Kannst du das Glücksgefühl irgendwo im Körper spüren?

Bist du mit anderen Wanderern hier unterwegs? Dann erzählt euch gegenseitig, was ihr in dieser Übung über eure Glücksmomente herausgefunden habt. Ihr werdet staunen!

TIPP FÜR DEN ALLTAG:
Deinen Glücksmoment kannst du immer wieder kurz im Alltag innerlich aufrufen. Du kannst ihn auch intensivieren, indem du dich erinnerst, was in diesem Glücksmoment zu sehen, zu hören, zu riechen, auf der Haut zu spüren und vielleicht zu schmecken war.

Information (Audio)

Zusatzinformation (PDF)

STATION 1

Übungsreihe Mach mal OM

ATEM-ÜBUNG

Bei dieser Atem-Übung geht es darum, deine Wahrnehmung auf die Atembewegung zu fokussieren. Das ist nicht ganz einfach, denn Gedanken und andere Eindrücke werden immer wieder deine Wahrnehmung auf sich lenken. Wenn du das bemerkst, dann gehst du mit deiner Aufmerksamkeit einfach wieder zu deinem Atem zurück. Dabei bleibst du immer freundlich zu dir selbst, wie oft das auch geschehen mag.

Durch regelmäßiges Üben kannst du die Fähigkeit entwickeln, dich immer wieder ein paar Atemzüge lang aus dem Alltagstrubel auszuklinken. Du sammelst dich, tankst Energie und gestaltest deinen Alltag gelassener.

Und so geht die Übung:
Die Atem-Übung führst du am besten im Sitzen durch. Suche dir einen Platz, an dem du bequem sitzen kannst. Schließe die Augen und atme ganz normal ein und aus. Wenn es möglich ist, dann atme durch die Nase, der Mund ist entspannt geschlossen. Beginne deinen Atem zu beobachten.

Der Atem strömt durch die Nase nach unten in die Lunge. Gefühlt entsteht der Atemstrom aber im Bauchraum, steigt wie eine Welle nach oben und fließt beim Ausatmen wieder zurück. Spüre dem einmal nach. Einatmen, der Atem beginnt im Bauchraum, steigt wie eine Welle nach oben. Ausatmen und den Atem über die Nase zu seinem Ursprung zurück fließen lassen. Folge mit deiner Aufmerksamkeit dieser Atemwelle durch deinen Körper.

Während der Übung wirst du bemerken, dass Gedanken, Emotionen, Körperempfindungen und Sinneseindrücke von Außen immer wieder versuchen, dich abzulenken. Sie wollen deine Aufmerksamkeit. Nimm diese Reize kurz wahr, lass sie dann aber weiterziehen und gehe mit deiner Wahrnehmung immer wieder zu deinem Atemstrom zurück.

Schließe die Übung mit drei tiefen Atemzügen ab.
Öffne die Augen, dehne und strecke dich.

TIPP FÜR DEN ALLTAG:
Baue diese Atemübung in deinen Alltag ein. Du kannst damit zum Beispiel deinen Tag beginnen. Nimm dir am Morgen fünf Minuten Zeit. Suche dir einen angenehmen Platz. Stelle eine Uhr, die das Ende der Übung mit einem Ton anzeigt.
Während des Tages kannst du die Atem-Übung auch immer wieder einmal ganz kurz machen – im Auto an der roten Ampel oder mitten in einem Meeting, auf dem Bürostuhl, in der U-Bahn, auf dem Gartenstuhl – die Augen kannst du dabei natürlich auch offen lassen.

Information (Audio)

Übung (Audio)

Zusatzinformation (PDF)

Übungsreihe Schmiede GLÜCK

GLÜCK EINLADEN

In unserem Alltag sind wir immer wieder angespannt und fühlen uns gestresst. Ein Zustand, der uns dauerhaft nicht gut tut und unserem Glück im Wege steht. Unser Körper und unsere Sinne dienen uns als wahre Glückstore und können uns helfen, das Glück wieder einzuladen. In sogenannten Achtsamkeitsübungen gehen wir in die Stille und fühlen wie Glücksdetektive ganz in den Moment hinein. Atemübungen sind besonders geeignet, um aus dem Stress wieder zur Ruhe zu kommen. Denn die Fühlpausen schenken uns Ruhe und Kraft. Probiere es gleich mit einer Atem-Übung aus.

Und so geht die Übung:

- Stelle dich aufrecht hin, die Füße ganz fest auf dem Boden, die Schultern locker, der Kopf so, als würdest du eine Krone tragen. Am besten gelingt die Übung mit geschlossenen Augen.
- Leg deine Hände auf den unteren Bauch, etwas unterhalb des Bauchnabels. Spüre deinen Atem, wie er durch die Nase einströmt, sich bis in die Lungen ausbreitet und dann wieder aus dir fließt.
- Atme durch die Nase tief und langsam ein und zähle dabei in Gedanken bis 4. Spüre, wie die Luft bis tief in deinen Bauch einströmt und die Hände sich heben.
- Atme langsam durch die Nase aus, zähle dabei in Gedanken bis 8. Der Bauch und die Hände senken sich wieder.
- Beginne mit der nächsten Einatmung, wie beschrieben.
- Wiederhole die Übung mindestens achtmal.
- Bevor du die Übung beendest, spüre nochmal genau hin, wie ein Glücksdetektiv. Wie fühlst du dich im Moment? Wie fühlt sich dein Körper an?
- Schenk dir ein inneres Lächeln und beende dann die Übung für dich.

TIPP FÜR DEN ALLTAG:
Auch diese Übung kannst du immer wieder im Alltag durchführen. Zum Beispiel vor einem schwierigen Gespräch, einer Prüfung oder in anderen Situationen, in denen gelassene Ruhe hilfreich ist.

Information (Audio)

Übung (Audio)

Zusatzinformation (PDF)

STATION 2

Übungsreihe Mach mal OM

GEH-ÜBUNG

In der Gehmeditation lenken wir unsere Aufmerksamkeit, wie der Name bereits sagt, Schritt für Schritt auf das Gehen. Jeder Schritt, jeder Moment bietet die Möglichkeit, aufs Neue ganz in der Gegenwart präsent zu sein. Wenn uns Gedanken oder Alltagsreize ablenken wollen, lassen wir sie vorbeiziehen und richten uns immer wieder auf den Prozess des Gehens aus. Schritt für Schritt. Die Kunst ist wirklich nur beim Vorgang des Gehens zu bleiben und wie in der Atem-Übung Gedanken und Reize von Außen vorbeiziehen zu lassen.

Und so geht die Übung:
Nimm zu Beginn ganz bewusst eine stabile Ausgangsposition ein.
Die Füße stehen etwa hüftbreit nebeneinander, die Knie sind leicht gebeugt, die Wirbelsäule ist aufgerichtet, der Nacken lang.
Die Arme hängen locker wie schwere Zöpfe neben dem Körper.
Nun lenke deine Aufmerksamkeit in die Beine. Nimm wahr, wie dein Körpergewicht gleichmäßig auf deine Beine verteilt ist.

Jetzt verlagere nach und nach dein Körpergewicht auf das linke Bein. Langsam und ganz bewusst.
Anschließend hebst du langsam und sehr bewusst den rechten Fuß an – zunächst die Ferse, dann den Mittelfuß und schließlich die Fußspitze. Spiele etwas mit der Balance. Dann bringe den Fuß etwa eine halbe Fußlänge nach vorne und setze ihn wieder langsam und bewusst über Ferse, Fußballen und die Fußspitze ab. Verlagere dein Körpergewicht auf das rechte Bein. Diesen langsamen, bewussten Schritt wiederholst du nun auf die gleiche Weise mit dem linken Bein und die Bewegung des langsamen Gehens setzt sich fort. Gehe nun so weiter. Schritt für Schritt. Entscheide selbst, wie viel Zeit du dir für diese Geh-Übung nehmen möchtest. Zum Ende der Übung bleibe stehen und spüre nach.

TIPP FÜR DEN ALLTAG:
Um das Gedankenkarussell anzuhalten und so Kraft zu tanken, legen wir unsere Wahrnehmung ab und zu bewusst auf etwas Anderes. Bei der Geh-Übung sind es unsere Schritte. Das funktioniert auch beim ganz normalen Gehen. Es ist hilfreich, wenn du dir dafür eine Strecke aussuchst, die du sowieso immer wieder läufst, zum Beispiel vom Parkplatz zum Arbeitsplatz oder der Weg zur Toilette oder von der Wohnungstür zur Haustür.

Information (Audio)

Übung (Audio)

Zusatzinformation (PDF)

STATION 3

Übungsreihe Schmiede GLÜCK

GLÜCK SAMMELN

Es ist nicht immer alles nur schön in unserem Leben. Probleme wollen gesehen und gelöst werden – das ist völlig normal. Auch unangenehme Gefühle haben eine Aufgabe und wollen beachtet und gespürt werden. Bei dieser Übung geht es darum, die schönen Gefühle zu stärken. Wenn es uns gelingt, mehr und mehr nach den Glücksmomenten Ausschau zu halten, werden wir zu echten Glückssammlern.

Die folgende Geschichte erzählt, wie das geht:
Der Bauer und die Glücksbohnen

Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer, wenn er während des Tages etwas Schönes erlebt hatte, wenn ihm etwas Freude bereitet oder er einen Glücksmoment empfunden hatte, nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte. Am Anfang kam das nicht so oft vor. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten. Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst, das Lachen seiner Kinder, das nette Gespräch mit einem Nachbarn – immer wanderte eine Bohne von der linken in die rechte Tasche. Bevor er am Abend zu Bett ging, zählte er die Glücksbohnen in seiner rechten Hosentasche. Bei jeder Bohne konnte er sich an den schönen Moment erinnern. Zufrieden und glücklich schlief er ein – auch wenn er nur eine einzige Bohne in seiner rechten Hosentasche hatte.

Verfasser unbekannt.

Und so geht die Übung:

- Welche Glücksmomente darfst du heute entdecken?
- Sammle für jeden Glücksmoment auf dem Weg ein Steinchen oder ein kleines Stöckchen.

TIPP FÜR DEN ALLTAG:
Sammle am Tagesende die Glücksmomente des Tages. Was war heute besonders schön oder beglückend? Wie hast du dazu beigetragen, dass du es erleben konntest? Diese Übung kann auch als Einschlafritual für Groß und Klein genutzt werden.

Information (Audio)

Zusatzinformation (PDF)

STATION 3

Übungsreihe Mach mal OM

ACHTSAM-ESSEN-ÜBUNG

Essen und Trinken sind wunderbare Gelegenheiten für eine achtsame Übung. Oft setzt sich nämlich die Hektik des Alltags bei unseren Mahlzeiten fort. Wir essen und trinken, ohne richtig wahrzunehmen, was wir tun. Denn wir wälzen nebenbei Probleme, denken uns an einen anderen Ort, planen den nächsten Tag und sind nicht im Hier und Jetzt bei unserer Mahlzeit.

Wenn wir bewusst achtsam essen, dann essen wir auch weniger, weil wir eher bemerken, dass wir eigentlich schon satt sind.
Du kannst das gleich ausprobieren, wenn du etwas zu essen oder trinken dabei hast. Ansonsten findest du hier die Übung, um sie später durchzuführen.

TIPP FÜR DEN ALLTAG:
Im Alltag hast du oft Gelegenheit, Essen oder Trinken mit deinen Sinnen zu genießen. Es müssen nicht immer alle Sinne bewusst eingesetzt werden und es kann auch nur kurz sein. Ab und zu mit allen Sinnen genussvoll beim Essen oder Trinken verweilen, das macht Sinn.

Und so geht die Übung:
Bei der Achtsam-Essen-Übung geht es darum, das Essen oder Trinken möglichst mit all unseren Sinnen zu genießen. Die Übung besteht darin, ganz bei dem jeweiligen Sinn zu bleiben, auf den wir uns gerade konzentrieren.

Hier ein Beispiel für ein Getränk, vielleicht hast du ja eines dabei:

Sehsinn
Schau dir das Getränk genau an, die Farbe, die Konsistenz, vielleicht erkennst du Muster, Bläschen ...

Hörsinn
Das ist etwas gewöhnungsbedürftig. Aber höre mal in deine Flasche, deine Tasse, deinen Becher hinein. Auch beim Einschenken oder Aufbrühen kann es Geräusche geben.

Geruchssinn
Dann rieche an deinem Getränk. Was kannst du wahrnehmen? Du wirst staunen, was es da alles zu riechen gibt, sogar bei einem Glas Wasser.

Tastsinn
Wie fühlt sich das Glas, die Flasche, der Becher in deiner Hand an, wie ist die Temperatur?

Geschmackssinn
Jetzt langsam mit Genuss trinken. Du wirst dein Getränk ganz anders erleben als du es bisher getan hast.

Information (Audio)

Zusatzinformation (PDF)

Übungsreihe Schmiede GLÜCK

GLÜCKSWORTE SPRECHEN

Worte können uns glücklich machen. Doch manchmal verletzen wir uns gegenseitig mit lieblosen und oft auch gedankenlosen Bemerkungen. Vielleicht auch deshalb, weil wir im Alltag hin und wieder vergessen, was wir aneinander haben. Die Übung unterstützt uns dabei, wieder aufmerksamer wahrzunehmen, was wir aneinander mögen und schätzen.

Mit freundlichen Worten, die wir ehrlich meinen, helfen wir dabei, das friedliche Miteinander in der Welt zu stärken.
Die folgende Übung wirkt wie eine wahre Glücksdusche.

Und so geht die Übung:

- Falls ihr zu zweit oder in einer Gruppe unterwegs seid, stellt euch zuerst so auf, dass ihr einander gut sehen könnt.
- Stell dich aufrecht hin, die Füße ganz fest auf dem Boden, die Schultern locker, der Kopf so, als würdest du eine Krone tragen. Atme ein paarmal tief ein und aus.
- Schau die Menschen an, mit denen du heute hier bist. Erinnere dich, was ihr gemeinsam schon Schönes erlebt habt und was euch verbindet.
- Dann finde Glücksworte für die Menschen. Überlege dir für jede Person etwas, das du an ihr magst, was dir gefällt, oder wofür du ihr „Danke" sagen möchtest.

Dann geht es los:
Einigt euch, wer von euch die erste Glücksdusche erhält. Reihum schenkt ihr der Person dann eure Glücksworte. Achtet darauf, dass auch wirklich Alle an die Reihe kommen, bis zum Schluss jede und jeder eine Glücksdusche erhalten hat und alle Glücksworte verschenkt sind.

Variation für dich allein:
Mache die Übung in Gedanken und denk dabei an die Menschen, die dir besonders nahe stehen.
Sie freuen sich bestimmt, wenn du ihnen die freundlichen Worte bei eurer nächsten Begegnung schenkst.

TIPP FÜR DEN ALLTAG:
Wie oft könnten wir anderen Menschen Positives sagen, tun es aber nicht? Ein wertschätzendes Wort, ein positives Feedback, eine anerkennende Geste an andere tut auch uns selbst gut.

Information (Audio)

Zusatzinformation (PDF)

STATION 4

Übungsreihe Mach mal OM

POSITIV-ÜBUNG

Diese Übung geht auf den Neuropsychologen Rick Hanson zurück. Er hat erforscht, dass unser Gehirn evolutionär darin trainiert wurde, eher das Negative wahrzunehmen und es zudem stärker im Gedächtnis zu verankern. Denn das Negative war in der Urzeit wichtiger, da es potentiell lebensgefährlich war. Heute ergibt diese evolutionäre Programmierung keinen Sinn mehr. Uns begegnet ja nicht an jeder Ecke eine tödliche Gefahr. Mit der Positiv-Übung können wir unser Gehirn „umprogrammieren", damit es mehr Positives wahrnimmt.

TIPP FÜR DEN ALLTAG:
Nimm dir für die Positiv-Übung einen bestimmten Zeitraum vor. Zum Beispiel den Nachmittag. Jeden Nachmittag eine Positiv-Übung. Ach, heute wieder vergessen? Dann morgen auf ein Neues.

Und so geht die Übung:

- Erster Schritt: Wahrnehmung auf das Positive setzen
  Stelle deine Wahrnehmung bewusst um. Es geht darum, positive Situationen überhaupt erst einmal wahr zu nehmen. Hier am Parcours kann das die Sonne im Gesicht, ein wunderschöner Baum oder etwa ein Schmetterling sein. Im Alltag ist es vielleicht das Lächeln eines Kollegen, einer Kollegin, ein nettes Wort, ein Schokoriegel, ein Lachen, ein angenehmer Duft.

- Zweiter Schritt: Situation länger genießen
  Verweile bewusst etwas länger in der positiven Situation, auch wenn es nur ein paar Sekunden sind. Richte deine gesamte Wahrnehmung auf diese Erfahrung, die du jetzt gerade in diesem Augenblick machst.

- Dritter Schritt: In den Körper einströmen lassen
  Stelle dir nun vor, wie diese Erfahrung, dieses Gefühl, tief in deinen ganzen Körper einströmt.
  Mache diese Positiv-Übung mehrmals auf dem Weg zur nächsten Station.

Information (Audio)

Zusatzinformation (PDF)

STATION 5

Übungsreihe Schmiede GLÜCK

GLÜCK STÄRKEN

Wir Menschen sind alle wunderbar, einzigartig und haben unterschiedlichste Stärken. Tun wir das, was uns besonders leichtfällt oder Freude macht, so empfinden wir dabei Glück und Zufriedenheit. Oft können wir damit auch andere glücklich machen. Es ist also gut, sich mit den eigenen Stärken zu beschäftigen und sie möglichst oft zum Einsatz zu bringen.

TIPP FÜR DEN ALLTAG:
Gestalte für dich ein Stärkenkleeblatt und suche dir z.B. jede Woche eine Stärke aus, welche du besonders fördern und einsetzen möchtest. So wirst du weiter aufblühen und mehr und mehr Freude erleben.

Und so geht die Übung:
Mit den Fragen in dem Stärkenkleeblatt kannst du deinen eigenen Stärken auf die Spur kommen.

- Mache dir Gedanken zu den einzelnen Teilen des Kleeblatts

- Tausche dich danach mit anderen reihum zu den verschiedenen Stärken aus.

Information (Audio)

Zusatzinformation (PDF)

STATION 5

Übungsreihe Mach mal OM

LOSLASS-ÜBUNG

Oft schleppen wir negative Gedanken und Gefühle mit uns herum. Die Loslass-Übung hilft uns dabei, diese Gedanken und Gefühle abzulegen.

Und so geht die Übung:
Diese Übung kannst du am besten im Sitzen oder im Stehen machen. Du nutzt dafür wieder deinen Atem. Zunächst machst du ein paar Atemzüge und bleibst dabei mit der Wahrnehmung beim Atemstrom. Wenn möglich, atme dabei durch die Nase, der Mund ist entspannt und geschlossen.

Dann stell dir vor, dass du beim Einatmen alles, was dich gerade nervt, belastet, beschäftigt oder stresst in deinem unteren Bauchraum sammelst.

Beim Ausatmen lass dann alles, was du gesammelt hast in die Erde fließen.

Mach das mehrere Male in deinem eigenen Atemrhythmus.

Einatmen, einatmen, einatmen ... und dabei sammeln.
Ausatmen, ausatmen, ausatmen ... und dabei loslassen und in die Erde fließen lassen.

Beende diese Übung, wenn du das Gefühl hast, dass es an der Zeit ist. Lass sie ausklingen, indem du noch eine Zeit lang in deinen Körper hineinspürst.

TIPP FÜR DEN ALLTAG:
Oft nehmen wir beschwerende Gedanken mit, wenn wir z.B. vom Arbeitsplatz nach Hause fahren, zu einem Treffen mit Freunden gehen oder nach einem stressigen Gespräch unsere Kinder von der Kita holen. Zwischen solchen „Wechseln" bietet sich die Loslass-Übung an, damit wir in der neuen Situation den Menschen unbeschwerter und präsenter begegnen können.

Information
(Audio)

Übung
(Audio)

Zusatzinformation
(PDF)

Übungsreihe Schmiede GLÜCK

GLÜCK TEILEN

Allein sein kann hin und wieder schön sein. Doch um glücklich, zufrieden und gesund zu sein, brauchen wir Menschen, mit denen wir unser Leben, unsere Sorgen und unser Glück teilen können.

Glück zu teilen, bedeutet, es zu verdoppeln.
Und am allerschnellsten geht das mit einem Lächeln, das von Innen kommt.

Hast du gewusst:

- Lächeln ist ansteckend.
- Lächeln ist gesund und stärkt das Immunsystem.
- Gemeinsam zu lachen wirkt wie ein „Kleber" für die Freundschaft oder die Beziehung.

Wenn wir also mehr lächeln und andere damit anstecken, teilen wir das Glück und machen es größer in der Welt. Ein wunderschöner Gedanke – fangen wir gleich damit an.

TIPP FÜR DEN ALLTAG:
Versuche jeden Tag einem anderen Menschen eine Freude zu machen – ob heimlich oder auch ganz direkt. Es ist erwiesen, dass diese liebevollen kleinen Gesten der Freundlichkeit sowohl uns selbst als auch den anderen Menschen glücklich machen. Ein Lächeln, eine helfende Hand, ein Kompliment von Herzen – es gibt viele Möglichkeiten!

Und so geht die Übung:

- Stellt euch zuerst wieder so auf, dass ihr einander gut sehen könnt, falls ihr zu zweit oder in einer Gruppe unterwegs seid.
- Stelle dich aufrecht hin, die Füße ganz fest auf dem Boden, die Schultern locker, der Kopf so, als würdest du eine Krone tragen. Atme ein paar Mal tief ein und aus. Schließe am besten die Augen.
- Lege deine Hände auf deine Brust, stell dir vor, wie darunter dein Herz schlägt - vielleicht kannst du es sogar spüren.
- Suche in deiner Erinnerung nach einer Situation, in der du voller Freude warst und von Herzen lachen musstest. Du wirst sehen, die Erinnerung wird dir ein Lächeln auf dein Gesicht zaubern.
- Lass die Freude und das Lächeln ganz groß werden.
- Öffne die Augen und schau in die Gesichter der anderen.

Du bist heute allein unterwegs?
Dann trag dein Lächeln bei dir und teile es mit Menschen, die dir begegnen.

Information (Audio)

Übung (Audio)

Zusatzinformation (PDF)

STATION 6

Übungsreihe Mach mal OM

KÖRPERSCAN-ÜBUNG

Beim Körperscan geht es vor allem darum, deinen eigenen Körper so zu erleben, wie er jetzt gerade in diesem Augenblick ist.
Begib dich auf eine Forschungsreise durch deinen Körper und richte dabei deine Aufmerksamkeit ganz bewusst auf unterschiedliche Bereiche. Nimm dabei alle Körperempfindungen einfach wahr. Versuche nicht, sie zu verändern, sondern nimm sie für diesen Moment so an, wie sie gerade sind und beobachte sie mit Interesse und Neugier. Wenn dich Gedanken abschweifen lassen, was mit Sicherheit irgendwann geschieht, dann ist das ganz normal. Sobald du es bemerkst, kehre einfach wieder zum Körperscan zurück und bleibe dabei freundlich mit dir selbst.

TIPP FÜR DEN ALLTAG:
Im Alltag zwischendurch mal z.B. die Kiefermuskeln, die Schultern oder den Rücken scannen. Das entspannt wunderbar.

Information (Audio)

Übung (Audio)

Zusatzinformation (PDF)

Und so geht die Übung:
Wir führen den Körperscan im Sitzen oder Stehen durch.
Mache zunächst mehrere tiefe Atemzüge. Wenn es dir möglich ist, atme durch die Nase und lass den Mund entspannt geschlossen. Dann lass den Atem zur Ruhe kommen.

Nun beginne damit, deinen Körper zu scannen, indem du deine Wahrnehmung jeweils eine gewisse Zeit auf unterschiedliche Körperteile legst. Was nimmst du dort wahr, was ist dort zu spüren? Wenn nichts zu spüren ist, ist das auch in Ordnung.
Bleibe einfach immer weiter bei der Übung. Du kannst den Körperscan sehr langsam durchführen, sozusagen Zehe für Zehe und Finger für Finger. Wir schlagen hier eine etwas kürzere Version vor, indem wir die Körperteile für das Scannen zusammen fassen.

- Linkes Bein von den Zehenspitzen bis zum Becken.
- Rechtes Bein von den Zehenspitzen bis zum Becken.
- Das Becken insgesamt.
- Der Rumpf vom Becken bis einschließlich der Schultern.
- Linker Arm von den Fingerspitzen bis zum Schultergelenk.
- Rechter Arm von den Fingerspitzen bis zum Schultergelenk.
- Hals und Kopf.

Zum Abschluss lenkst du deine Aufmerksamkeit wieder auf deinen Atem und lässt ihn durch deinen ganzen Körper strömen. Fühle, wie der Atem den Körper von innen sanft bewegt. Der ganze Körper atmet. Dann werde still und lausche in deinen Körper hinein. Spüre und genieße die Lebendigkeit deines Körpers.

Zu Hause führst du diesen Körperscan am besten im Liegen durch.

Übungsreihe Schmiede GLÜCK

GLÜCK GESTALTEN

Du bist nun am Ende des Glücksschmiede-Weges angekommen und hast verschiedene Werkzeuge kennen gelernt, mit denen du das GLÜCK GESTALTEN kannst.
Hier noch einmal die Werkzeuge im Überblick:

Station 1: Hier hast du erfahren, dass GLÜCK für jeden etwas anderes bedeutet und jeder Mensch für sich ERFORSCHEN darf, was ihn glücklich und zufrieden macht.

Station 2: Wir können nicht immer glücklich sein - aber wir können das GLÜCK EINLADEN. In einer Atemübung konntest du das an dieser Station ausprobieren.

Station 3: Das GLÜCK zu SAMMELN bedeutet, trotz aller Schwierigkeiten, die wir erleben, immer wieder nach den schönen und guten Dingen Ausschau zu halten.

Station 4: Es macht einen großen Unterschied, wie wir miteinander sprechen. Schenken wir uns GLÜCKSWORTE und SPRECHEN wir über das, was wir fühlen, so stärken wir das Miteinander.

Station 5: Du hast dir mit Hilfe des STÄRKEN-Kleeblatts Gedanken über das gemacht, was dich einzigartig und besonders macht. Glaub an dich und an das, was in dir steckt.

Station 6: Das GLÜCK und auch die Sorgen mit anderen zu TEILEN tut einfach gut. Ein Lächeln, das von Innen kommt, steckt an und ist gesund, das konntest du an dieser Station erfahren.

Und so geht die Übung:
Überlege:

- Was hat dir an diesem Glücksschmiede-Weg am besten gefallen?
- Was möchtest du davon zu Hause weiter üben?

Ihr seid in der Gruppe oder mit der Familie unterwegs? Tauscht euch dazu aus und überlegt euch ein gemeinsames Glücksprojekt. Jedes kleine Fünkchen Glück macht die Welt ein wenig heller! Lasst uns gemeinsam weiter das Glück schmieden.

TIPP FÜR DEN ALLTAG:
Suche dir die Übungen aus, die dich ansprechen und beginne damit, regelmäßig zu üben. Lieber weniger und dafür regelmäßig. Mit kleinen Schritten können wir Stück für Stück an unserem Glück schmieden und es wachsen lassen.

Information (Audio)

Zusatzinformation (PDF)

STATION 7

Übungsreihe Mach mal OM

HERZ-ÜBUNG

Bei der Herz-Übung geht es darum, eine annehmende, freundliche Haltung gegenüber uns selbst und gegenüber anderen Lebewesen zu üben. Wenn es uns gelingt, uns selbst mit mehr Freundlichkeit zu begegnen, so legen wir die Basis für einen freundlichen Umgang mit anderen. Die Übung stärkt die Wahrnehmung von Verbundenheit. Sie besänftigt die kritische Stimme in unserem Inneren und stärkt die innere Stimme, die uns mit Freundlichkeit begegnet.

Und so geht die Übung:
Bei dieser Übung sprechen wir innerlich in Gedanken Sätze, die als Wünsche formuliert sind. Wenn du magst, kannst du dabei beide Hände übereinander auf die Mitte deiner Brust legen und die Augen schließen.

Beginne mit Sätzen, die sich auf dich selbst beziehen.

- Möge ich getragen, geborgen und geliebt sein.
- Möge ich im inneren Frieden sein und mutig handeln.
- Möge ich glücklich sein und möge es mir wohl ergehen.

TIPP FÜR DEN ALLTAG:
Das ist eine schöne Übung, um den Tag abzuschließen.

– Jetzt kurz innehalten und nur den Atem wahrnehmen. –

Nun denke an einen lieben Menschen,
mit dem dich eine positive Beziehung verbindet.

- Mögest du getragen, geborgen und geliebt sein.
- Mögest du im inneren Frieden sein und mutig handeln.
- Mögest du glücklich sein und möge es dir wohl ergehen.

– Wieder kurz innehalten und nur den Atem wahrnehmen. –

Jetzt denke an einen Menschen, mit dem du dich nicht
so besonders gut verträgst und wiederhole wieder innerlich die Sätze.

- Mögest du getragen, geborgen und geliebt sein.
- Mögest du im inneren Frieden sein und mutig handeln.
- Mögest du glücklich sein und möge es dir wohl ergehen.

– Wieder kurz innehalten und nur den Atem wahrnehmen. –

Zum Schluss beziehen wir alle Wesen in die Herz-Übung ein.

- Mögen alle Wesen getragen, geborgen und geliebt sein.
- Mögen alle Wesen im inneren Frieden sein und mutig handeln.
- Mögen alle Wesen glücklich sein und möge es ihnen wohl ergehen.

Dann nimm dir noch etwas Zeit, um in dich hinein zu spüren
und die Übung ausklingen zu lassen.

Information (Audio)

Übung (Audio)

Zusatzinformation (PDF)

ruckmawiedazamm

Vortrag / Impulsseminar

In ruckmawiedazamm Vorträgen / Impulsseminaren verpacken
Karin Hoisl-Schmidt, Psychologin mit Gitarre
und
Johann Beck, Pädagoge und Businesstrainer mit OM,
ihr reichhaltiges Wissen in gut verdauliche Portionen zum Mitnehmen.

Wann und wo ein Vortrag oder ein Impulsseminar stattfindet,
wird rechtzeitig veröffentlicht.

ruckmawiedazamm
inneren wohlstand wachsen lassen

www.ruckmawiedazamm.de

Es kommt nicht darauf an,
dem Leben mehr Jahre zu geben,
sondern den Jahren mehr Leben.

- Alexis Carrel

IMPRESSUM

Herausgeber Kommunalunternehmen Strukturentwicklung Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm (KUS) • Spitalstraße 7 • 85276 Pfaffenhofen a.d.Ilm
Telefon +49 (0)8441 40074-40 • info@kus-pfaffenhofen.de
www.kus-pfaffenhofen.de
Idee und Umsetzung Karin Hoisl-Schmidt, Das Freiraum Institut & Johann Beck Consulting
Grafische Umsetzung Fanni I Foto & Grafik
Projektfinanzierung Audi BKK
Auflage 5.000 Stück
Kartengrundlage green solutions
Fotos: Axel Effner, Anton Mirwald, Florian Schaipp, Martin Erd, Richard Scheuerecker

Die Benutzung der Wege und die Verwendung der Printprodukte erfolgt auf eigenes Risiko.
Das Mobilfunknetz entlang der Wanderwege wurde hinsichtlich der Netzabdeckung, insbesondere auch in Waldgebieten, überprüft. Das Absetzen eines Notrufes ist entlang des ausgewiesenen Weges möglich.

Kontraindikation und Haftungsausschluss
Die Übungen des Parcours dienen der Prävention und können sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken, sie ersetzen jedoch keine Therapie. Wenn Sie unter stark belastenden psychischen Problemen leiden, nehmen Sie bitte ärztliche oder therapeutische Hilfe in Anspruch. Die Nutzung der Übungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Entwickler des Parcours übernehmen keinerlei Haftung.

RUCK MA WIEDA ZAMM
ist eine Aktion, die uns motivieren möchte, gemeinsam gelassen zu leben.

METROPOLREGION MÜNCHEN
MEHR REGION. MEHR MÖGLICHKEITEN.

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/12556-2303-1001

B 16a
Ingolstadt
B16a
Donau
Vohburg
Münchsmünster
Richtung Nürnberg / Berlin
Ausfahrt Ingolstadt
B 16
Regensburg
B 13 Ingolstadt
Eichstätt
B16
Ernsgaden
Manching
B 16 Günzburg
Baar-Ebenhausen
B300
Geisenfeld
A9
Reichertshofen
A 93
Regensburg
Paar
Pörnbach
Rohrbach
Wolnzach
Hohenwart
A93
B 300
Augsburg
B300
B13
Ilm
Pfaffenhofen a.d.Ilm
A9
Schweitenkirchen
Hettenshausen
Scheyern
Gerolsbach
Ilmmünster
Reichertshausen
Richtung München
Flughafen München
25 km
Jetzendorf
B 13
Hohenkammer
Petershausen / S-Bahn -
ICE München-Nürnberg

kus LANDKREIS PFAFFENHOFEN a.d.Ilm

Kommunalunternehmen Strukturentwicklung
Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm

Folgen Sie uns
auf Instagram
#heimatverliebt_lkr-paf

Spitalstraße 7
85276 Pfaffenhofen a.d.Ilm
08441 40074-40
info@kus-pfaffenhofen.de

www.kus-pfaffenhofen.de

kus LANDKREIS PFAFFENHOFEN a.d.Ilm

Audi BKK

Landkreis PFAFFENHOFEN a.d.Ilm

Gemeinde Hettenshausen
im Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm
Mitglied der Verwaltungsgemeinschaft Manching

Gemeinde SCHEYERN

DAS FREIRAUM INSTITUT®
Für gesunde Lebens- und Arbeitswelten.

JOHANN BECK CONSULTING
GELASSEN ERFOLGREICH.