

Innere Ruhe ermöglicht klare Struktur im Aussen

Koch, Unterhalterin, Lehrer, Coiffeuse, Reinigungsfachmann, Animateurin, Polizist... Wir halten im Moment viele Rollen inne und sind verbunden in engem Beisammensein. Da wird das eigene Gehirn zum Schwamm und Nervenstränge vibrieren. Eine wirkungsvolle und simple Übung: Einatmen, Fäuste ballen, bis zehn zählen, Fäuste loslassen und gleichzeitig ausatmen. Und wenn es zu wenig hilft: Mit dem Song «Streets of Philadelphia» von Bruce Springsteen fährt jedes vegetative Nervensystem garantiert herunter.

4_2020_nf