



Gut aufgestellt und in Bewegung - mit Embodiment gestärkt für alle Fälle!

am **21. November 2018**

im Seminarraum 315 im Universitätshauptgebäude, Ludwigstraße 23

09:00 - 12:30	WORKSHOP „Embodiment I“
12:30 - 13:30	Mittagspause
13:30 - 17:00	WORKSHOP "Embodiment II"

5 Gründe, um an diesem Impuls-Workshop teilzunehmen:

1. Gewappnet sein für jede Lage - mental gestärkt für anstrengende (Arbeits-) Tage
2. Mit alltagstauglichen Körperübungen (Embodiment) in die Balance kommen
3. Destruktive Selbstsabotage Muster erkennen und über Bord werfen
4. Positives annehmen und weiter geben
5. Kontakte beleben - an Erfolge anknüpfen - Ideen für die Zukunft speichern

Und natürlich: jede Menge Spaß haben!

PS: Bitte bringt eine (Yoga/Gymnastik-) Matte mit und bequeme Kleidung.

Entdecken Sie Ihren Antreiber

Beantworten Sie bitte diese Aussagen der Bewertungsskala (1-5), so wie Sie sich momentan selbst sehen. Schreiben Sie den entsprechenden Zahlenwert in den dafür vorgesehenen Raum.

Die Aussage trifft auf mich zu:

voll und ganz = 5 gut = 4
etwas = 3 kaum = 2
gar nicht = 1

- | | | | |
|--|--------------------------|---|--------------------------|
| 1. Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich. | <input type="checkbox"/> | 23. Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen. | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen. | <input type="checkbox"/> | 24. Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge. | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ich bin ständig auf Trab. | <input type="checkbox"/> | 25. Erfolge fallen nicht vom Himmel; ich muss sie hart erarbeiten. | <input type="checkbox"/> |
| 4. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne. | <input type="checkbox"/> | 26. Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis. | <input type="checkbox"/> |
| 5. Wenn ich raste, roste ich. | <input type="checkbox"/> | 27. Ich schätze es wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten. | <input type="checkbox"/> |
| 6. Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“ | <input type="checkbox"/> | 28. Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe. | <input type="checkbox"/> |
| 7. Ich habe oft mehr zu tun, als eigentlich nötig wäre. | <input type="checkbox"/> | 29. Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende. | <input type="checkbox"/> |
| 8. Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind. | <input type="checkbox"/> | 30. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück. | <input type="checkbox"/> |
| 9. Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen. | <input type="checkbox"/> | 31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden. | <input type="checkbox"/> |
| 10. Nur nicht lockerlassen ist meine Devise. | <input type="checkbox"/> | 32. Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf dem Tisch. | <input type="checkbox"/> |
| 11. Wenn ich meine Meinung äußere, begründe ich sie auch. | <input type="checkbox"/> | 33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung. Erstens..., zweitens..., drittens... | <input type="checkbox"/> |
| 12. Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell. | <input type="checkbox"/> | 34. Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen. | <input type="checkbox"/> |
| 13. Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe. | <input type="checkbox"/> | 35. Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren. | <input type="checkbox"/> |
| 14. Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf. | <input type="checkbox"/> | 36. Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf. | <input type="checkbox"/> |
| 15. Es ist für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden. | <input type="checkbox"/> | 37. Ich strengte mich an, um meine Ziele zu erreichen. | <input type="checkbox"/> |
| 16. Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern. | <input type="checkbox"/> | 38. Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst. | <input type="checkbox"/> |
| 17. Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten. | <input type="checkbox"/> | 39. Ich bin nervös. | <input type="checkbox"/> |
| 18. Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen. | <input type="checkbox"/> | 40. So schnell kann mich nichts erschüttern. | <input type="checkbox"/> |
| 19. Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft. | <input type="checkbox"/> | 41. Meine Probleme gehen die anderen nichts an. | <input type="checkbox"/> |
| 20. Ich löse meine Probleme selbst. | <input type="checkbox"/> | 42. Ich sage oft: „Macht mal vorwärts.“ | <input type="checkbox"/> |
| 21. Aufgaben erledige ich möglichst rasch. | <input type="checkbox"/> | 43. Ich sage oft: „Genau“, „exakt“, „klar“, „logisch“ | <input type="checkbox"/> |
| 22. Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht. | <input type="checkbox"/> | 44. Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“ | <input type="checkbox"/> |
| | | 45. Ich sage eher: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ als „Versuchen Sie es einmal“. | <input type="checkbox"/> |
| | | 46. Ich bin diplomatisch. | <input type="checkbox"/> |
| | | 47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen. | <input type="checkbox"/> |
| | | 48. Beim Telefonieren bearbeite ich nebenbei oft noch Akten. | <input type="checkbox"/> |
| | | 49. „Auf die Zähne beißen“ heißt meine Devise. | <input type="checkbox"/> |
| | | 50. Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen. | <input type="checkbox"/> |

Kleine fasziale Übungen für den Alltag:

Seitliches Strecken

Strecke den rechten Arm nach oben, ziehe mit den Fingerspitzen zur linken Seite rüber. Stelle nun den rechten Fuß über Kreuz hinter den linken nur auf die Außenkante. Ziehe Dich mit der rechten Hand nochmals weiter lach links. Wenn Du mehr möchtest, drücke mit der linken Hand gegen Deine rechte. Biete ihr Gegendruck und zieh Dich nochmals länger über die Seite.
Seitenwechsel.

Schwingen

- Strecke ein Bein lang nach vorne und schwinge vor und rück.
- Nutze einen leichten Impuls nach hinten oder nach oben (Gegenbewegung) und bleibe im Schwung des Beines.
- Ggf in eine 8- Form wechseln mit dem Schwung.
- Wechsel das Bein.

Kopf über

Starte im Stehen und ziehe Dich langsam nach unten in die Vorbeuge hinab. Die Beine sind möglichst lang und stabil. Komme langsam wieder nach oben.

Bleibe Kopf über hängen, lass Schultern locker, Nacken ist entspannt:

- Starte kleine federnde Bewegungen mit dem Oberkörper. Die Arme ziehen durch die Beine. Auch hier ist wieder wichtig, dass sich die Bewegungen leicht und später „wie von allein“ nachfedernd anfühlen.
- Verändere die Richtung, wippe mal zum rechten Fuß, mal zum linken.

Streck die Arme weit aus und wringe sie aus

Lass die Schultern tief, zieh die Arme weit auf Schulterhöhe nach außen. Öffne die Finger und zieh Dich noch ein bisschen länger... Dreh langsam die rechte Handfläche nach unten (Daumen zeigt zum Boden). Zieh alle Fingerspitzen noooch länger und weiter nach außen. Dreh die rechte Handfläche langsam wieder zurück/ im Wechsel die linke...

Schwammtechnik:

Drücke beim Hochziehen der Schulter den Bereich wie ein Schwamm zusammen und löse (als würde sich der Schwamm nun mit Wasser vollsaugen) beim herunterlassen der Schulter

Und natürlich bei allem: **ATMEN, LÄCHELN und GENIESSEN...**

VIEL FREUDE!