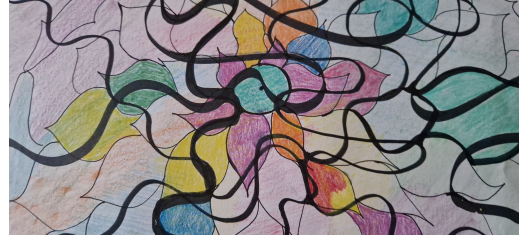


## Stresszeichen & Farbbalance:



Fühlst du dich traurig, verärgert oder unverstanden? – Dann könnten diese Übungen hilfreich sein:

**Stresszeichen und/ oder die Farbbalance zur Harmonisierung der Gefühle**, ist besonders wirksam bei starken Emotionen und in schwierigen Lebenssituationen.

Wähle eine Situation, die Dich emotional beschäftigt und stelle sie Dir möglichst lebendig und realistisch vor.

Überprüfe: Wo befindest du dich aktuell auf einer Skala von 1-10 mit deinen Emotionen?

Nimm Kontakt auf mit deiner Emotion, spüre deine Wut, den Ärger, deine Angst, deine Trauer oder ein anderes Gefühl. Beobachte, was die Emotion mit Dir macht und wo du eine Körperreaktion wahrnehmen kannst. Atme bewusst zu dieser Körperstelle, bis du eine Entspannung feststellen kannst.

Im nächsten Schritt schreibst du alles auf ca. 2 Minuten, was dir an Gedanken in den Sinn kommt. Danach beginnst du mit dem Stresszeichen - 5 Minuten oder länger ohne Ziel zu skizzieren, kann schon helfen!

Kinder, die noch nicht schreiben können oder nicht schreiben wollen, beginnen mit dem „beidhändigen Kritzeln“.

Beim Stresszeichnen ist nicht wichtig, was genau auf dem Papier entsteht, sondern, dass du mit beiden Händen gleichzeitig malst. Studien (Bolwerk et al., 2014) zeigen: **Wenn beide Arme/Hände gleichzeitig zeichnen, wird die neuronale Kommunikation verbessert, emotionaler Stress reduziert und das Nervensystem beruhigt.**

Die Aufmerksamkeit verlagert sich vom Denken ins Spüren.

Forschungen belegen: Malen und schreiben ist ein emotionales heilsames Ereignis und die gezielte Nutzung von Farben hat eine tiefgreifende Wirkung auf unser Wohlbefinden. Bereits 45 Minuten kreativer Tätigkeit z.B. Stresszeichnen, kann den Cortisolspiegel – also das Stresshormon – signifikant senken, die Konzentration fördern und die allgemeine Lebensfreude steigern.

## Stresszeichen für Kinder und Erwachsene

Du brauchst ein Blatt Papier, zwei Buntstifte, einen Stift in der rechten und einen Stift in der linken Hand. Und dann kann das Kind oder ihr gemeinsam einfach loslegen. Egal was entsteht, ob Kreise gemalt werden, oder ob einfach nur gekritzelt wird alles ist in Ordnung. Optimal sind auch große Papierbögen, die am Boden gelegt, oder an der Wand befestigt werden, so werden nicht nur die Hände, sondern der ganze Körper fließend bewegt. Dabei geht es auch nicht um „schön“ oder „richtig“, sondern immer um Spaß, das Spüren und das Erkunden mit dem Händen oder dem ganzen Körper. Kinder freuen sich sehr, wenn gemeinsam gemalt wird. Habt Spaß, genießt die gemeinsame Zeit und lasst die Stifte über das Papier tanzen.

Eine weitere hilfreiche Übung ist....

Die **Farbbalance ist eine kinesiologische Stressablösungstechnik** und bringt durch das bewusste Betrachten von Farben eine tiefgreifende innere Beruhigung. Dies geht so: Lege zum Stressabbau eine flache Hand auf die Stirne und die andere auf deinen Hinterkopf. Nun schaue nacheinander die fünf Farben an: grün rot, gelb, weiss, blau. Bleib so lange bei einer Farbe und atme tief ein und aus, bis sich deine Gefühle beruhigt haben und es wieder eine tiefe Bauchatmung gibt. Achte für den Verlauf der gesamten Balance auf eine gute Atmung und eine möglichst entspannte Haltung, d.h. wenn Du während der Balance das Bedürfnis hast Deine Körperhaltung zu verändern - tu es. Wenn Du Lust hast zu trinken, zu weinen, zu stöhnen, zu schreien, zu gähnen, zu tanzen, zu stampfen, kurz mal mit der Faust auf den Tisch zu hauen oder etwas Ähnliches – mach das!

In einem zweiten Durchgang schaut man den Farbwechsel, den Übergang an (weiterhin mit einer Hand auf der Stirne): von rot zu weiss, von weiss zu grün, von grün zu gelb, von gelb zu blau und von blau zu rot. Dieser überspringende Ablauf der Farbbetrachtung bewirkt noch eine zusätzliche Stabilisation der farbbezogenen Gefühle und Themen.

Du kannst diese beiden Techniken in Folge oder jede einzelne für sich ausprobieren. Lass dich überraschen wie einfach, wirkungsvoll, tief entspannend, ausgleichend und beruhigend diese Übungen sind.

Denke nach den Übungen Stresszeichen und- oder Farbbalance noch einmal an die Situation, die Du zu Beginn ausgewählt hast und nimm die Veränderungen auf der körperlichen und mentalen Ebene wahr. Überprüfe: Wo befindest du dich JETZT auf deiner Gefühls Skala von 1-10? Was hat sich verändert?

