



## Das kleine H2B „3 x 3“

### Veränderungen beginnen im Kleinen - heute!

Achten Sie auf Ihren Körper, es ist der einzige Ort, an dem Sie „wohnen“ können. Trainieren Sie im täglichen Leben mit den folgenden kleinen Inspirationen und Übungen. Das macht Spaß und hält fit. Suchen Sie sich aus jedem der drei Gebiete die Übungen aus, die Ihnen am besten gefallen und üben Sie - täglich ein paar Minuten. Wechseln Sie die Übungen alle paar Monate.

#### 1. Gesundheit & Fitness

##### 1.1. Bewegung und Gleichgewicht

- ✓ Stellen Sie sich beim Schuhebinden hin und versuchen Sie dabei den Rücken gerade zu halten. Wenn das gut klappt, dann mal mit geschlossenen Augen probieren...
- ✓ Versuchen Sie mal in U- und S-Bahn, Tram und Bus zu stehen - ohne sich festzuhalten (aber so, dass Sie bei einer Bremsung o. ä. auch nicht umfallen!)
- ✓ Stehen Sie beim Zähneputzen auf einem Bein und kreisen Sie das belastete Knie je 30 Sekunden in die eine und dann 30 Sekunden in die andere Richtung - dann die Beine wechseln. Statt zu kreisen, können Sie auch kleine Wippbewegungen machen.
- ✓ Werden Sie sich Ihrer Atmung bewusst und versuchen Sie möglichst oft die Bauchatmung. Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den Mund. Dazu atmen Sie zuerst so, dass sich der Bauch füllt und nach außen wölbt, erst dann die Lungen füllen. Beim Ausatmen genau umgedreht, erst die Lungen, dann den Bauch und atmen Sie bewusst lange aus.
- ✓ Stehen Sie beim Telefonieren auf, und stehen Sie dabei mal auf einem Bein (Beine abwechseln).

##### 1.2. Essen und Trinken

- ✓ Trinken Sie viel Wasser - es ist das Lebenselixier. Trinken Sie regelmäßig. Trinken Sie morgens vor der Frühstück eine Tasse heißes Wasser.
- ✓ Essen Sie regelmäßig und abwechslungsreich. Probieren Sie mal ein neues Gericht und achten Sie mal auf die Inhaltsstoffe beim Einkauf - man kann sich hier „viel Chemie“ ersparen...

##### 1.3. Koordination und Achtsamkeit

- ✓ Machen Sie mal mehr mit der anderen Hand! Wechseln Sie die Hände beim Zähneputzen, Schreiben von Einkaufszetteln oder Notizen, Tragen, Schneiden u.s.w.
- ✓ Versuchen Sie öfter Koordinationsspiele, wie z.B. rechte Hand klopft auf den Kopf, linke Hand kreist auf dem Bauch. Mit dem Fuß eine Acht im Stehen zeichnen und mit der diagonal gegenüberliegenden Hand eine grade Bewegung - vor und zurück oder hoch und runter.
- ✓ Zählen Sie mal mit geschlossenen Augen Ihre Atemzüge - ganz bewusst. Wie weit kommen Sie, ohne mit den Gedanken abzuschweifen und das Zählen zu vergessen?

#### 2. Motivation & Engagement

##### 2.1. Lachen und Grimassen für mehr Glücksgefühl

- ✓ Schneiden Sie morgens 30 Sekunden Grimassen vor dem Spiegel, sprechen Sie dabei Kauderwelsch oder Russisch oder Chinesisch oder Hindi und beenden Sie die Übung mit einem freudig-strahlendem Lachen.
- ✓ Sagen Sie laut zu sich im Spiegel - Boah bin ich toll!

## 2.2. Sich mal was gönnen, sich belohnen

- ✓ Kurze Pausen helfen: Jede Stunde 1 Minute nicht arbeiten, sich ans Fenster stellen und bewusst atmen, die Augen schließen, auch mal die Hände auf die Augen legen oder einfach den Ausblick genießen.
- ✓ Gönnen Sie sich mal ein bisschen Luxus oder erfüllen Sie sich einen Wunsch.

## 2.3. Sich und andere glücklich „machen“

- ✓ Sagen Sie Ihrem Nachbarn, einem Kollegen oder auch einem Fremden, das Sie ihn toll finden.
- ✓ Bezahlen Sie mal jemandem im Café heimlich den Kaffee ;-)
- ✓ Schicken Sie mal anderen Menschen in Ihrem Umfeld per Gedanken Glück und Liebe - in der U-Bahn, in der Firma, im Restaurant, auf der Straße und achten Sie darauf, was in Ihnen passiert und wie Sie wahrgenommen werden.

## 3. Wissen & Ideen

### 3.1. Gedächtnis

- ✓ Kaufen Sie ein, ohne auf den Einkaufszettel zu schauen und nutzen Sie ihn nur vor der Kasse zur Kontrolle.
- ✓ Versuchen Sie täglich in 30 Sekunden sich so viele Gegenstände in einem Raum zu merken wie möglich, das trainiert das Kurzzeitgedächtnis. Wie viele Gegenstände schaffen Sie am ersten Tag, wie viel nach einem Monat?
- ✓ Versuchen Sie sich einmal pro Monat ein beliebtes Zitat oder ein kurzes Gedicht auswendig zu lernen, bis es richtig sitzt! Sie werden es wohl nie vergessen ;-)
- ✓ Kreuzworträtsel, Sudoku, Gehirnjogging sind aus Ihrer Sicht Zeitverschwendung? Spätestens wenn Sie älter oder in Rente sind, werden Sie froh sei, es gemacht zu haben. Investieren Sie heute in Ihre Zukunft, nehmen Sie sich die Zeit und machen Sie einmal pro Woche ein Rätsel - steigern Sie die Schwierigkeit von Monat zu Monat.

### 3.2. Wissen

- ✓ Lesen Sie einmal pro Monat einen Artikel zu einem für Sie ganz neuen Thema.
- ✓ Lesen Sie einmal pro Halbjahr eine Fachzeitschrift aus einem ganz anderen Fachgebiet.
- ✓ Gehen Sie einmal pro Jahr zu einem Vortrag oder Seminar zu einem für Sie ganz neuen Thema.

### 3.3. Innovation

- ✓ Setzen Sie sich zum Ziel, einmal im Jahr etwas wirklich Neues in einem eingespielten Umfeld zu probieren - beruflich und privat. Besuchen Sie neue Städte oder Orte, gehen Sie zu Vorträgen zu neuen Themen, ändern Sie Ihre Abläufe, versuchen sie Neues.
- ✓ Fragen Sie mal einen Kollegen, was er ändern würde (seien Sie offen und versuchen Sie es - ohne die „Abers“ aufzulisten).
- ✓ Nehmen Sie mal einen anderen Weg - nach Hause, zur Arbeit, zum Sport - verlassen Sie die eingetretenen Pfade - seien Sie mutig!

*Viel Gesundheit, Erfolg und Spaß wünscht Ihnen*

*Ihr  
Jürgen T. Knauf (knauf@h-2-b.de)*