

## ImpulsTag 2

### Erdung

Erdung ermöglicht dir in stürmischen und herausfordernden Zeiten Stand zu halten, nicht einzuknicken. Erdung schenkt dir Halt und Stabilität. Wie im Innen, so im Außen. Halt für dich und auch für andere. Unterstützen kann dich hier auch dein Atem. Nimm dir immer wieder kleine Auszeiten und fokussiere dich auf deinen Atem. Unser Atem ist unser Anker im Hier und Jetzt, er bringt uns zurück in den gegenwärtigen Moment, von welchem wir aus neu wählen können.

Frage dich heute einmal was dich nährt und was dir Kraft gibt. Wo kannst du auftanken? Zum Beispiel

- bei einem Spaziergang in der Natur
- Meditation/ Yoga/ Sport
- einem Plausch mit der Freundin
- Zweisamkeit mit deinem Partner
- guter Ernährung

Auch frage dich, was dir Kraft nimmt, welche schädigende Verhaltensweisen du hast. Zum Beispiel

- ungesunde Ernährung
- sich Umgeben mit Kraft zehrenden Menschen
- zuviel Sitzen
- Alkohol und Nikotin
- zuviel MedienInput

Ich bitte dich da bitte mal ganz ehrlich hinzuschauen!

#### Was gibt mir Kraft

#### Was nimmt mir Kraft

## ImpulsTag 2

### KreativImpuls - Erdung

Nimm heute mal Kontakt mit dem Boden auf. Stelle dir, vor wie aus deinen Füßen heraus Wurzeln tief in den Erdboden hinein, in alle Richtungen wachsen. Mit dem Einatmen nimmst du alles Nährende und Kraft spendende auf und mit dem Ausatmen gibst du alles Alte, Verbrauchte und Belastende ab. Mache diese Übung ein paar mal in deinem eigenen Rhythmus, Einatmen und Ausatmen.

Verbinde dich mit dem Boden unter dir, verwurzele dich satt in der Erde.

Dazu findest du heute auch wieder eine Audio- Maleinstimmung.

*Tipp: mache  
eine Collage  
aus Malerei &  
Bildern aus  
Zeitschriften*

Hier noch ein paar Anregungen wie du dich erden kannst:

#### **Verbinde dich mit einem Baum**

Noch kraftvoller wird die oben genannte Atemübung, wenn du sie draussen in der Natur machst. Ich möchte dich einladen, heute in die Natur zu gehen und dich mit einem Baum zu verbinden. Wann hast du zum letzten Mal einen Baum umarmt? Nimm Kontakt mit einem Baum auf, fühle! Du kannst diesen Baum auch als Freund betrachten und ihm alles erzählen was dich belastet, ihm dein Vertrauen schenken!

#### **Bewusst Gehen**

Gehe ganz bewusst. Spüre den Boden unter dir, nimm wahr wie deine Füße den Boden berühren, rolle sie ganz bewusst ab.

Wie sicher fühlst du dich beim Stehen? Sind deine Beine beide ausgestreckt wenn du stehst, z.B. beim Zähneputzen oder kochen oder knickst du gerne auf einem Bein ein?

Nimm das heute einfach nur mal wahr.

#### **Tanzen**

Lege deine Lieblingsmusik auf und Tanze! Tanze so wie es dir gefällt, bring deinen Körper in Bewegung, stampfe mit den Füßen auf den Boden!

Tanzen ist ein super Tool, um sich zu erden!