

TAG DER AUSGEWOGENHEIT

20. November

Zum Aktionstag

- Dieser Aktionstag wurde vom Kneipp-Bund für 2024 neu ausgerufen, um ein Bewusstsein für Ausgeglichenheit zu schaffen und zu zeigen, wie Ausgewogenheit im Leben gelingen kann.
- Viele Menschen pressen zu viel in den Tag hinein. Wird es zu viel, erfolgen als erstes Abstriche bei der „Eigenzeit“ – gemeint ist die Zeit, die nur für sich selbstbestimmt ist. Es ist wichtig, genau das nicht zu tun!
- Versuchen Sie jeden Tag eine kleine Phase der Ruhe und Zeit für sich einzubauen in der Sie sich bewusst etwas Gutes tun.
- Tipp: Gemeinsam-Zeit für sich.

Was sich zunächst widersprüchlich anhört, ist eigentlich etwas, was sich ideal ergänzt. Denn, wenn Sie sich selbst nicht die Zeit nehmen (möchten), etwas für sich zu tun, dann versuchen Sie es doch in der Gruppe. Ein fester Wochentag, eine feste Uhrzeit, ein bestimmter Raum oder ein Treffpunkt im Freien. Und schon gibt es weniger Gründe, dass etwas anderes gerade wichtiger sein könnte. Die Menschen um sie herum sind in dem Moment der zeit- und raumgebende Rahmen, der ein erster Schritt auf dem Weg zu mehr Ausgewogenheit im Alltag sein kann.

Der Aktionstag mit Kneipp



Zitat Sebastian Kneipp:

„Im Maße liegt die Ordnung, jedes Zuviel und jedes Zuwenig setzt an Stelle der Gesundheit Krankheit.“

Die Psychohygiene ist unter anderem Teil der Lebensordnungstherapie nach KNEIPP. Diese befasst sich mit dem Zusammenhang von Körper, Geist und Seele und ist relevant für ein gesundes Leben.

Kneipp-Tipps zum Thema Lebensordnung:

LIEBLINGSORT FINDEN

Gerade in der heutigen, stressigen Zeit ist es wichtig einen Rückzugsort zu haben, an dem man sich geborgen fühlt und wohlfühlen kann, um Energie für den Alltag zu tanken. Dieser Ort kann draußen in der freien Natur, im eigenen Garten oder der Wohnung sein und sollte ganz bewusst der Erholung dienen.

DANKBARKEIT



Dankbarkeit ist ein mit positiven Emotionen verbundenes Gefühl. Wer dankbar ist, verspürt Zufriedenheit, die wiederum glücklich und gelassen macht. Dankbarsein hat einen positiven Effekt auf die psychische und physische Gesundheit und fördert den Fokus auf die Fülle im Leben. Es ist gar nicht so schwer dankbar zu sein. Im Grunde geht es nur um eine Verschiebung des Fokus von „das fehlt, das gefällt nicht, das passt nicht“ hin zu großen und kleinen Erfolgen, die bisher eventuell schon als „Normal“ oder „Selbstverständlich“ angesehen wurden.

Täglich Dankbarkeit spüren

Machen Sie eine Dankbarkeitsübung zum täglichen Ritual, das Sie bewusst, am besten immer zur selben Uhrzeit für ein paar Minuten ausüben. So wird die tägliche Übung zur Routine und lässt Sie mit jedem Tag zufriedener und glücklicher werden.

Dankbarkeitsübung: Schöne Augenblicke des Tages

Blicken Sie abends, bevor Sie zu Bett gehen, nochmal auf den vergangenen Tag zurück und finden Sie 5 Dinge oder Erlebnisse, für die Sie dankbar sind. Halten Sie diese in Form eines Dankbarkeitstagebuchs oder kurz in Gedanken fest. Diese Übung hat den schönen Nebeneffekt, dass Sie viel bewusster durch den Tag gehen werden und ihre Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge des Lebens lenken.

Dankbarkeitsübung: Was wäre, wenn...

Wenn es schwer fällt Dinge zu finden, für die Sie dankbar sein können, überlegen Sie doch mal, wie es wäre, ohne Dinge zu sein, die als Selbstverständlichkeit betrachtet werden. Stellen Sie sich vor, wie ihr Leben aussehen würde, wenn diese Dinge darin nicht mehr vorhanden wären, wie z.B. ein sicherer Ort zum Schlafen, fließend Wasser, Strom oder das tägliche Essen. Dies ist die effektivste Methode, um Dankbarkeit zu empfinden, für all das was bereits vorhanden ist.

Dankbarkeitsübung: Die wandernden Bohnen

Stecken Sie eine Handvoll Bohnen (Erbsen, Kaffeebohnen, Perlen oder Reiskörner) einen Tag lang in die rechte Hosentasche. Immer dann, wenn Sie etwas Schönes erleben, lassen Sie eine Bohne aus der rechten in die linke Tasche wandern. Am Ende des Tages schauen Sie nach, wie viele Bohnen die Hosentasche gewechselt haben. Dies ermöglicht einen Überblick auf die kleinen Glücksmomente im Alltag.

GUTER SCHLAF

Suchen Sie sich vor dem Schlafen gehen eine Tätigkeit, die Sie zur Ruhe bringt. Etwas das hilft, den Kopf frei zu bekommen und all das, was einen bewegt und aufwühlt, einfach mal auszuschalten. Zum Beispiel: Musik hören, ein gutes Buch lesen, meditieren oder ein Abendspaziergang an der frischen Luft.

Ritual vor dem Schlafen gehen: Bedrückendes abstreifen

- Aufrecht auf die Bettkante setzen und die Hände hinter dem Kopf falten
- Den Kopf mit den Händen ganz leicht nach vorne schieben
- Spüren, wie der Nacken lang wird
- Mit den Händen alles Bedrückende nach oben „aus den Kopf“ schieben.

Nasse Strümpfe

Die nassen Strümpfe sind ein unter Kneipp-Kennern sehr beliebtes Hausmittel: Sie fördern nicht nur den Schlaf und beruhigen die körpereigenen Regulationssysteme, sondern stärken auch die Venen.

Wirkung:

- schlaffördernd
- venenwandkräftigend (tonisierend)
- beruhigend
- leicht blutdrucksenkend

Nicht geeignet bei:

- Menstruation
- akuten Harnwegsinfekten
- Frieren, Frösteln

Benötigt werden:

- 1 Paar Leinenstrümpfe
- 1 Paar Wollstrümpfe

So wird's gemacht:

- Grundvoraussetzung sind warme Füße. Evtl. vorher Fuß – Beingymnastik oder ein warmes Fußbad bzw. einen Abendspaziergang machen.
- Die Leinenstrümpfe in kaltes Wasser tauchen, ausdrücken, anziehen und glattstreichen.
- Die Wollstrümpfe darüber ziehen.

Dauer der Anwendung:

- als Einschlafhilfe: lange anlassen - solange sie als angenehm empfunden werden (evtl. auch über die ganze Nacht). Die Anfangsphase ist durchaus kurz unangenehm – bis das erste Kältegefühl verschwunden ist.
- bei Krampfaderleiden oder gestauten Beinen sollten die Strümpfe abgenommen werden bevor sie sich erwärmen.