

Tania Konnerth
Rituale für das Wochenende

Tania Konnerth



Rituale
für das
Wochenende

KREUZ



© KREUZ VERLAG
in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2013
Alle Rechte vorbehalten
www.kreuz-verlag.de

Umschlaggestaltung: agentur IDee
Umschlagmotiv: © shutterstock
Innengestaltung und Satz: agentur IDee
www.agenturIDee.de
Herstellung: fgb · freiburger graphische betriebe
www.fgb.de

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-61216-9

Inhalt

1.	Ein wunderschönes Wochenende	6
2.	Rituale, um Stress abzubauen	10
3.	Rituale, um zur Ruhe zu kommen	22
4.	Rituale, um Schmerzen, Gefühle und Stimmungen anzunehmen	32
5.	Rituale, um gut für sich zu sorgen	44
6.	Rituale für neue Energien	60
7.	Rituale für neue Gedanken	76
8.	Bis zum nächsten Wochenende	88

1.



Ein
wunderschönes
Wochenende



Endlich Wochenende! Jetzt nach Hause gehen und sich einfach nur wohlfühlen ... Wenn das doch nur so einfach wäre! Wir haben zwar große Erwartungen an das Wochenende, gehen aber nur sehr selten bewusst und konsequent daran, gut für uns zu sorgen. Manch einer ist nach dem Wochenende sogar noch „geschaffter“ als vorher.

Mit ein wenig bewusster Planung und einer konsequenten Ausrichtung auf das eigene Wohlbefinden kann aber schon aus dem nächsten Wochenende für Sie ein wohltuender Kurzurlaub werden. Und Rituale helfen dabei.



Doch Rituale und Wellness-Tipps werden nur dann zu Wohlgefühl und Erholung führen, wenn sie auf Ihre ganz individuelle, aktuelle Situation und Befindlichkeit abgestimmt sind. Den einen Tipp oder die Methode für alle Situationen gibt es nicht. Und auch die Tipps, die Ihre Bekannten so gut finden, sind für Sie möglicherweise nicht geeignet.

Stöbern Sie doch gleich in den verschiedenen Übungen und Tipps. Sie können sie einzeln ausprobieren oder miteinander kombinieren und sich auch komplette Wochenendprogramme zusammenstellen.

Am besten, Sie gehen spielerisch und lustvoll an die Auswahl der Wellness-Übungen und Rituale. Weniger ist mehr. Einige wenige Übungen, bewusst und achtsam ausgeführt, können unter Umständen viel mehr bringen als ein komplettes Programm.


Es wartet auf Sie ein wunderschönes Wochenende!



2.



Rituale,
um Stress
abzubauen



Nach einer arbeitsreichen Woche abzuschalten, ist gar nicht so einfach. Dabei ist es uns oft überhaupt nicht bewusst, dass wir den Stress der Arbeit noch nicht losgelassen haben. Bemerkbar macht sich dies etwa in einer inneren Unruhe und der Unfähigkeit, sich zu entspannen. Deshalb geht es nach einer anstrengenden und aufreibenden Woche zunächst vor allem darum, den angestauten Stress und eventuellen Frust loszuwerden. Nur so werden Sie frei dafür, sich ganz um sich zu kümmern.

Einfach loslassen!

Die folgenden Übungen und Anregungen können Ihnen dabei helfen, die Ereignisse der letzten Tage oder Gedanken an die Aufgaben der kommenden Woche loszulassen:

Nach Hause kommen

Um einen wirklichen Schlusstrich unter die Arbeitswoche zu ziehen und Ihr Wochenende einzuläuten, können Sie sich ein kleines Nach-Hause-Komm-Ritual ausdenken.

Und so geht's:

Überlegen Sie, wo Sie am besten allen Stress und Ärger, den Sie nicht mit ins Wochenende nehmen wollen, symbolisch entsorgen können. Vielleicht ist das ein Papierkorb an der Bushaltestelle oder es sind die Müllcontainer vor Ihrem Haus. Nehmen Sie in Ihrer Vorstellung alles, was Sie loslassen

wollen, und werfen Sie es in den Müllbehälter Ihrer Wahl. Stellen Sie sich das bildlich vor oder notieren Sie Ihre Sorgen oder Ärgernisse zuvor kurz auf einen kleinen Zettel und werfen Sie diesen dann fort. Mit ein wenig Übung können Sie sich auf diese Weise sehr wirkungsvoll vom Alltagsstress befreien.

Loslass-Übung: Seelischen Ballast entsorgen

Wenn Sie auch zu Hause noch an all die Probleme bei der Arbeit denken müssen, dann kostet Sie das viel Energie, und Sie können sich nur schwer entspannen. Deshalb ist es hilfreich, sich von solchen Sorgen zu befreien.

