

**Marie Wortberg für Naturheilpraxis ohne Grenzen (NOG) Bielefeld -
Selbsthilfe- Übungen 2023**

**Übungen zur Selbsthilfe fördern
Selbstwirksamkeit**



Unter Selbstwirksamkeit (self-efficacy beliefs) versteht man die Überzeugung eines Menschen, auch schwierige Situationen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Psychologische Untersuchungen zeigen, dass Personen mit einem Glauben an die eigene Kompetenz größere Ausdauer bei der Bewältigung von Aufgaben, eine niedrigere Anfälligkeit für Angststörungen und Depressionen und mehr berufliche und soziale Anerkennung erfahren.

Selbsthilfe- Übungen auszuprobieren und unter Anleitung zu üben, dies unterstützt unsere NOG- Patient*innen, etwas Angenehmes in einer kleinen geschützten Gruppe zu üben, sich zu entspannen und Selbstkompetenz und Selbstwirksamkeit in kleinen Schritten zu erfahren.

Als Therapeut*innen wissen wir, dass Übungen zur Selbsthilfe vielfältige Wirkungen haben und helfen können:

- die Wohltat von Massagen verbessern
- Beschwerden lindern
- entspannen, gute Laune erleben
- vor einer Psychotherapie-Sitzung
- gezielte Konzentration üben
- mehr Körperwahrnehmung
- sich weniger hilflos erleben
- weniger Schwarz-weiß-Denken
- selbst etwas für sich Gutes bewirken.

Es gibt viele Möglichkeiten, z.B.

- Einfache Körperspür-Übungen
- Entspannungsübungen
- Atemübungen
- Einschlafhilfen
- Konzentrationsübungen
- Entlastung für den Rücken

NOG- Übung

Freundlich zu sich und den Schultern“

- Setze dich bequem hin.
- Lege eine Hand sanft an deine Schulter.
- Spüre die freundliche Wärme in Hand und Schulter.
- Wenn du magst, klopfe freundlich und leicht.
- Und dann die andere Hand sanft an die andere Schulter.
- Spüre weiter die freundliche Wärme.
Und wenn du magst, klopfe sanft
- Bleibe noch ein bisschen sitzen und atme ruhig.
- Zum Abschluss sage zu dir selbst:
„Das habe ich gut gemacht, danke lieber Körper.“

NOG Übung

Spannung sanft abstreifen im Liegen

Legen Dich auf eine gerade Fläche bequem hin, mit Kopfkissen und Knierolle, wenn es passt. Die Füße liegen etwas mehr als hüftbreit auseinander.

Und dann in drei mal drei Etappen

1. Zuerst entspanne deine Beinmuskeln: dreimal die Füße leicht nach außen kippen, und dann nach innen – wie Scheibenwischer.
2. Dann berühre mit beiden Händen dein Zwerchfell und streiche dreimal mal die Rippengegend sanft nach außen aus. Dies unterstützt die Entspannung des Bauchs und auch des Atems.
3. Berühren mit beiden Händen Gesicht und Wangen, und streife dreimal die Spannung sanft ab. Dies entspannt die Gesichtsmuskulatur und damit unser Nervensystem.

Bleibe noch etwas liegen und atme ruhig und gleichmäßig. Spüre freundlich deinen Körper. Dies ist auch angenehm vor dem Einschlafen.

Marie Wortberg