



# Regenbogen- Meditation

Sie durchwandern im Geiste alle Farben des Regenbogens und verweilen immer so lange in der jeweiligen Farbe, wie es Ihnen gut tut. So können Sie sich schnell und einfach in die Ruhe bringen. Wenn Sie Zeit haben, setzen Sie sich einen Moment hin, doch auch auf dem Weg in die KiTa oder während der Hausarbeit funktioniert die Meditation.



**Resilienz für berufstätige Eltern**

# Regenbogen Meditation

Schließen Sie kurz die Augen und atmen Sie 3 x tief durch.

Stellen Sie sich einen Regenbogen vor...

Sie erkennen jede Farbe ganz klar und deutlich.

Rot, Orange, Gelb, Grün, Himmelblau, Indigoblau, Violett

Treten Sie in den Regenbogen und starten Sie mit der Farbe Rot. Sehen, fühlen und erleben Sie Rot. Stellen Sie sich vor, wie Sie z. B. durch ein Mohnfeld laufen. Freuen Sie sich an den Blumen und fühlen Sie, wie Sie das Rot durchströmt...

Treten Sie dann in die Farbe Orange. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem Sonnenaufgang. Spüren Sie, wie das Orange Sie durchströmt und Sie vollständig in Orange eingehüllt sind...

Als nächstes begeben Sie sich ins Gelb. Ein großes Sonnenblumenfeld liegt vor Ihnen, die Blumen nicken Ihnen zu. Verbinden Sie sich mit dem Gelb - lassen Sie sich durchströmen...

Begeben Sie sich ins Grün, stellen Sie sich z.B. eine saftige Bergwiese vor und erleben Sie Grün...

Danach geht es zum Himmelblau...

Anschließend ins Indigoblau eines Nachthimmels...

und schließlich Violett, ein Meer von violettfarbenen Orchideen umhüllt Sie...

Kosten Sie jede Farbe aus und bleiben Sie jeweils so lange es Ihnen gefällt und gut tut in der Farbe.

Verlassen Sie zum Schluss den Regenbogen



## RESILIENZ FÜR BERUFSTÄTIGE ELTERN

Resilienz steht für psychische Widerstandsfähigkeit, psychische Robustheit, Ausdauer, Spannkraft, und Zähigkeit. Alles Faktoren die wir als berufstätige Eltern ganz sicher brauchen. Doch in der täglichen Zwickmühle zwischen Job, Kind, Haushalt und Familie verlieren wir diese schon mal. Stärken Sie Ihre Resilienz um Ihren Alltag wieder entspannter und stressfreier zu genießen.

Es gibt heutzutage jede Menge Entspannungstechniken, Methoden und Lehren die uns in die Mitte und/oder zur Ruhe bringen können. Welche die Richtige Methode für Sie ist, können nur Sie selbst herausfinden. Hier schreibe ich über Methoden, mit denen ich in Kontakt gekommen bin und mit denen ich arbeite:

<https://resilienz.kirsch-komm.de/resilienz/entspannungstechniken/>

Durch die vielen Anforderungen an berufstätige Eltern vergessen wir gerne über Terminen, Aufgaben und Hetze das Wichtigste: uns selbst. Und dabei kennen Sie die Grundregel: „Geht es Ihnen gut, dann geht es auch Ihrem Umfeld gut.“ Hier gibt es Tipps, kurze Übungen und Techniken die Ihnen gut tun und Ihre Resilienz stärken! Die können Sie auf dem Weg zur KiTa oder zum Job machen. Oder beim Staubsaugen oder Einkaufen – immer da wo es gerade passt.

<https://resilienz.kirsch-komm.de/resilienz/tipps-und-uebungen/>

Hier können Sie sich für eine monatliche E-Mail eintragen in der ich Ihnen Gratis-Tipps und Übungen zukommen lasse:

<https://resilienz.kirsch-komm.de/lp-anmeldung/>

Ich freue mich, wenn wir in Kontakt bleiben!  
Ihre Anette Kirsch-Krumhaar



Folgen Sie mir auf Facebook:

<https://www.facebook.com/resilienz.kirschkomm/>

Folgen Sie mir auf Pinterest:

<https://de.pinterest.com/kirschkomm/>