



# Heute gebe ich der Königin frei

## Darf ich vorstellen, ihre Majestät „Königin Amygdala“

Die „Königin Amygdala“, unsere Angstzentrale im Gehirn, reagiert und analysiert Situationen schnell und schlägt Alarm, wenn diese zu gefährlich werden. Gehe also gut mit Deiner Königin um und achte darauf, wenn sie zu laut läutet. Ist dies der Fall, hilft es, eine Pause zu machen und eine Übung durchzuführen. Für solche Situationen ist sie ein Anker, an dem Du Dich festhalten kannst.



Bildquelle: Nadine Schuble



Übungsvideos und weitere Informationen findest Du im Internet unter [www.lysolutions.de](http://www.lysolutions.de)

Diese Übung ist Bestandteil der Broschüre „Gehirn in Bewegung“, Teil 1 aus der Reihe „Mentale Gesundheit“.

Auf der Rückseite findest Du eine detaillierte Übungsanleitung.



Heute gebe ich  
der **Königin** frei

## Übungsanleitung

Du stehst ganz entspannt, Deine Füße stehen hüftbreit auseinander, dabei gehst Du leicht in die Knie. Die Schultern sind ebenfalls entspannt (kreise zur Lockerung der Schultern gerne ein paarmal kräftig vor- und rückwärts). Schwinde nun die Arme gegengleich vor und zurück. Dabei mache mit der Hand, die nach vorne schwingt, eine Faust, die nach hinten schwingende Hand ist geöffnet und die Finger sind gespreizt. Schwinde und atme immer weiter und erhöhe dabei auch gerne die Geschwindigkeit.

Spreche dazu laut den eigenen Vor- und Zunamen oder Deine Telefonnummer. Buchstabiere diese vorwärts und vielleicht sogar rückwärts.

Wenn das gut klappt, dann versuche noch die Füße im Wechsel nach vorne zu tippen. Rechter Fuß, linker Fuß, rechter Fuß usw.

