

# Psycho-Kalender 2016

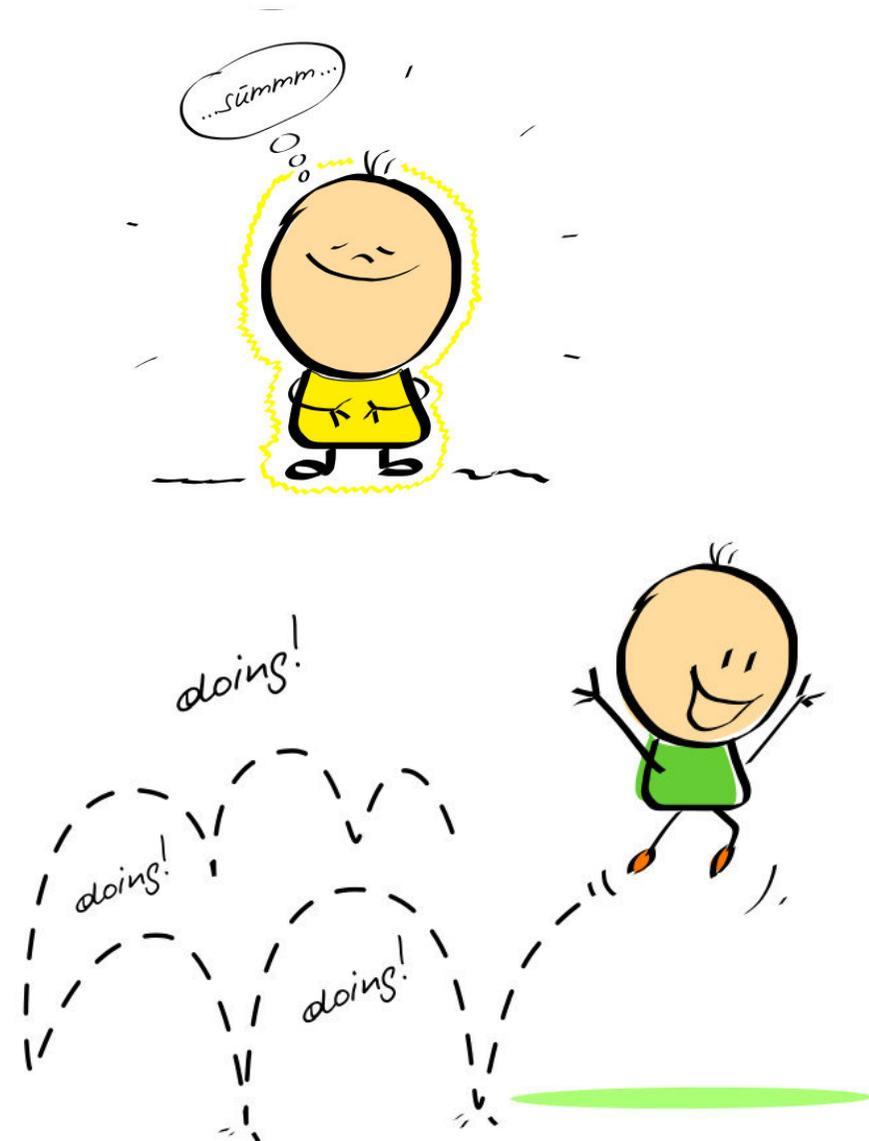
Körper und Psyche sind untrennbar verbunden („Embodiment“): Wenn es dem Körper besser geht, fühlt sich meist auch die Seele wohler. Dementsprechend hieß es schon in der Antike „Gesunder Geist in gesundem Körper“.

Diesen Zusammenhang greift der Psycho-Kalender 2016 auf, um Ihnen für jeden Monat eine kleine und meist erfreulich einfache körperliche Übung vorzuschlagen. Mit ihr können Sie sich oft unmittelbar zu einem besseren Befinden verhelfen (z.B. auch in Pausen bei längeren Autofahrten).

Wie bei jedem anderen Training gilt auch hier: Je häufiger Sie die Übung machen, umso nachhaltiger wird der Effekt sein. Selbstverständlich können Sie auch mehrere Übungen kombinieren...

Viel Erfolg und viel Freude wünschen Ihnen  
Silke Schmitz (Zeichnungen) und

Dr. Dr. Herbert Mück



Januar 2016

# Psycho-Kalender 2016

1	Fr	Neujahr
2	Sa	
3	So	
4	Mo	
5	Di	
6	Mi	Heilige Drei Könige
7	Do	
8	Fr	
9	Sa	
10	So	
11	Mo	
12	Di	
13	Mi	
14	Do	
15	Fr	



## Gähnen:

Gönnen Sie sich mehrfach täglich eine entspannende Gähnpause. Öffnen Sie dazu Ihren Mund weit, atmen Sie tief ein, um dann geräuschvoll auszuatmen. Wiederholen Sie dies mehrfach.

**Mit den besten Wünschen von Dr. Dr. med. Herbert Mück  
und Illustratorin Silke Schmitz**

16	Sa	
17	So	
18	Mo	
19	Di	
20	Mi	
21	Do	
22	Fr	
23	Sa	
24	So	
25	Mo	
26	Di	
27	Mi	
28	Do	
29	Fr	
30	Sa	
31	So	

Februar 2016

# Psycho-Kalender 2016

1	Mo
2	Di
3	Mi
4	Do
5	Fr
6	Sa
7	So
8	Mo
9	Di
10	Mi
11	Do
12	Fr
13	Sa
14	So
15	Mo



**Im Stehen die Glieder schütteln:**  
Stellen Sie sich hüftbreit und mitleicht gebeugten Knien hin und lassen Sie die Arme locker hängen. „Schütteln“ Sie dann den Oberkörper, indem Sie in den Beinen federn, zappeln, leicht hüpfen oder schaukeln. Dies lockert und vitalisiert zugleich. Geben Sie beim Schütteln Töne von sich. Eine Untermalung mit Musik kann motivieren und den Spaß erhöhen.

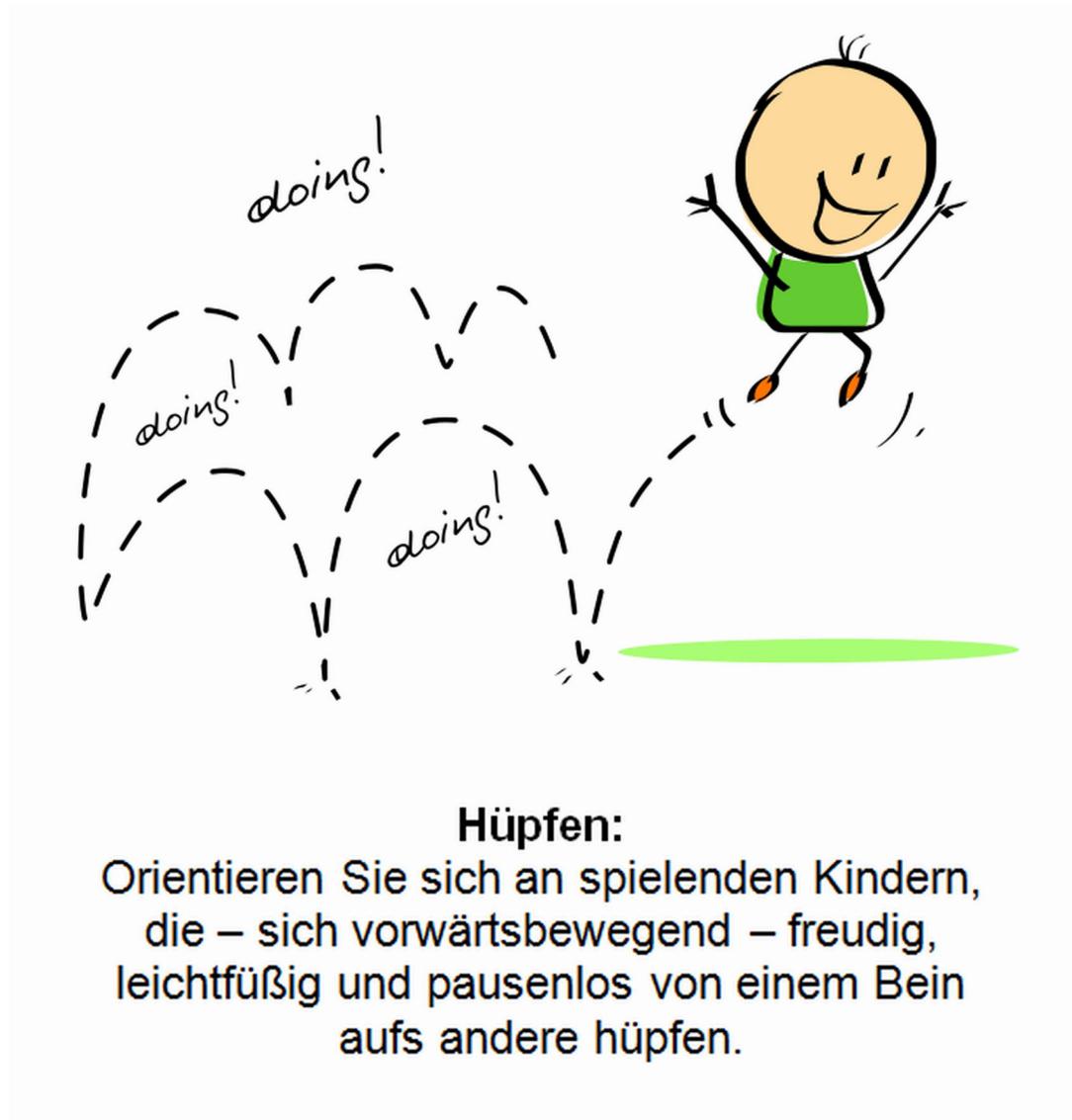
**Mit den besten Wünschen von Dr. Dr. med. Herbert Mück  
und Illustratorin Silke Schmitz**

16	Di
17	Mi
18	Do
19	Fr
20	Sa
21	So
22	Mo
23	Di
24	Mi
25	Do
26	Fr
27	Sa
28	So
29	Mo

März 2016

# Psycho-Kalender 2016

1	Di
2	Mi
3	Do
4	Fr
5	Sa
6	So
7	Mo
8	Di
9	Mi
10	Do
11	Fr
12	Sa
13	So
14	Mo
15	Di



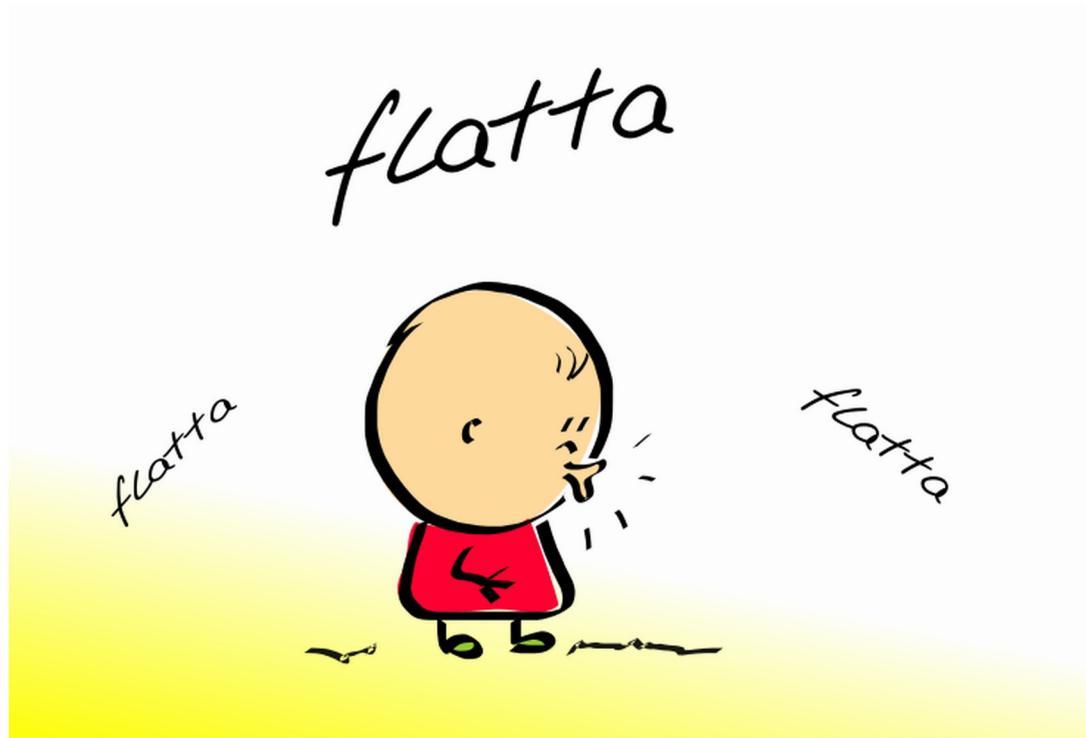
Mit den besten Wünschen von Dr. Dr. med. Herbert Mück  
und Illustratorin Silke Schmitz

16	Mi	
17	Do	
18	Fr	
19	Sa	
20	So	
21	Mo	
22	Di	
23	Mi	
24	Do	Gründonnerstag
25	Fr	Karfreitag
26	Sa	
27	So	Ostersonntag
28	Mo	Ostermontag
29	Di	
30	Mi	
31	Do	

April 2016

# Psycho-Kalender 2016

1	Fr
2	Sa
3	So
4	Mo
5	Di
6	Mi
7	Do
8	Fr
9	Sa
10	So
11	Mo
12	Di
13	Mi
14	Do
15	Fr



**„Pferdeschnauben“:**  
Blasen Sie durch die locker aufeinander gelegten Lippen so, dass die Lippen zu „flattern“ beginnen. Dies entspannt nicht nur die Gesichtsmuskulatur.

**Mit den besten Wünschen von Dr. Dr. med. Herbert Mück  
und Illustratorin Silke Schmitz**

16	Sa
17	So
18	Mo
19	Di
20	Mi
21	Do
22	Fr
23	Sa
24	So
25	Mo
26	Di
27	Mi
28	Do
29	Fr
30	Sa

**Mai 2016**

# Psycho-Kalender 2016

1	So	Tag der Arbeit
2	Mo	
3	Di	
4	Mi	
5	Do	Himmelfahrt
6	Fr	
7	Sa	
8	So	
9	Mo	
10	Di	
11	Mi	
12	Do	
13	Fr	
14	Sa	
15	So	Pfingstsonntag



### Sich strecken (dehnen):

Stellen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie die Arme in die Höhe. „Ziehen“ Sie sich in die Höhe und machen Sie sich möglichst groß. Räkeln Sie sich. Heben Sie die Arme seitlich auf Schulterhöhe, winkeln Sie den Arm rechtwinkelig im Ellbogengelenk (die Fingerspitzen zeigen zur Decke) und führen Sie beide Arme nach hinten (so dass sich die Schulterblätter annähern). Halten Sie diese Position für ca. 20 Sekunden.

Experimentieren Sie mit weiteren Dehnungen und beobachten Sie, wie Tiere (z.B. Katzen) sich dehnen.

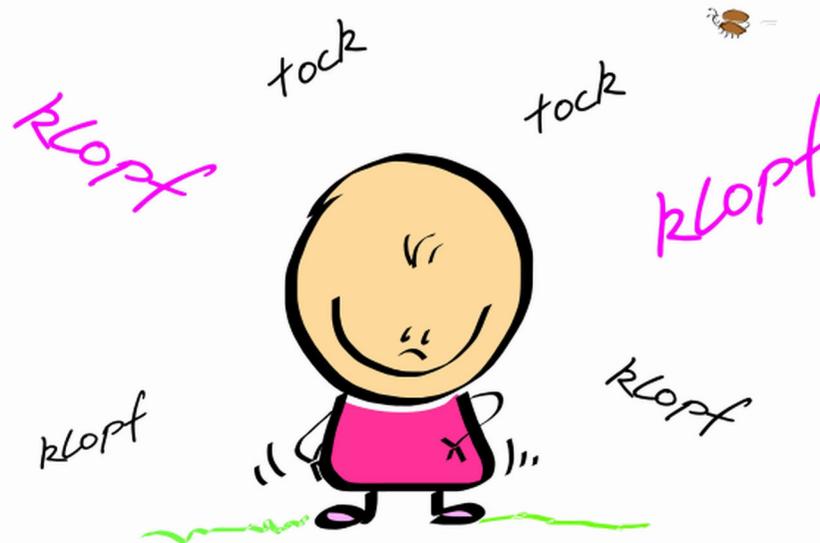
**Mit den besten Wünschen von Dr. Dr. med. Herbert Mück  
und Illustratorin Silke Schmitz**

16	Mo	Pfingstmontag
17	Di	
18	Mi	
19	Do	
20	Fr	
21	Sa	
22	So	
23	Mo	
24	Di	
25	Mi	
26	Do	Fronleichnam
27	Fr	
28	Sa	
29	So	
30	Mo	
31	Di	

Juni 2016

# Psycho-Kalender 2016

1	Mi
2	Do
3	Fr
4	Sa
5	So
6	Mo
7	Di
8	Mi
9	Do
10	Fr
11	Sa
12	So
13	Mo
14	Di
15	Mi



## Den Körper abklopfen:

Massieren und vitalisieren Sie Ihren Körper, indem Sie sich von Kopf bis Fuß locker mit der flachen Hand („tätschelnd“) abklopfen. Scheuen Sie sich nicht, jemanden zu bitten, Rücken abzuklopfen (was ohne Hilfe nur schwer möglich ist). Finden Sie heraus, welche „Klopfstärke“ Ihnen am wohlsten tut.

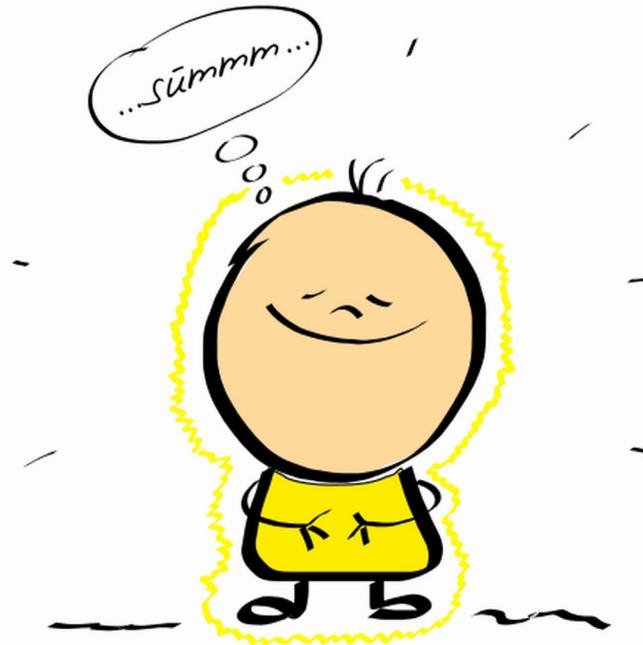
Mit den besten Wünschen von Dr. Dr. med. Herbert Mück  
und Illustratorin Silke Schmitz

16	Do
17	Fr
18	Sa
19	So
20	Mo
21	Di
22	Mi
23	Do
24	Fr
25	Sa
26	So
27	Mo
28	Di
29	Mi
30	Do

Juli 2016

# Psycho-Kalender 2016

1	Fr
2	Sa
3	So
4	Mo
5	Di
6	Mi
7	Do
8	Fr
9	Sa
10	So
11	Mo
12	Di
13	Mi
14	Do
15	Fr



**Summen (den Körper vibrieren lassen):**  
Massieren Ihren Körper von innen und harmonisieren Sie innere Abläufe, indem Sie in einer bequemen Körperposition mit locker geschlossenen Lippen ein „HmMMM“ oder „Ommmm“ summen. Lassen Sie die im Mund gefühlte Vibration sich im ganzen Körper ausdehnen. Wiederholen Sie dies nach kleineren Pausen mehrfach.

**Mit den besten Wünschen von Dr. Dr. med. Herbert Mück  
und Illustratorin Silke Schmitz**

16	Sa
17	So
18	Mo
19	Di
20	Mi
21	Do
22	Fr
23	Sa
24	So
25	Mo
26	Di
27	Mi
28	Do
29	Fr
30	Sa
31	So

## August 2016

# Psycho-Kalender 2016

1	Mo
2	Di
3	Mi
4	Do
5	Fr
6	Sa
7	So
8	Mo
9	Di
10	Mi
11	Do
12	Fr
13	Sa
14	So
15	Mo

Mariä Himmelfahrt



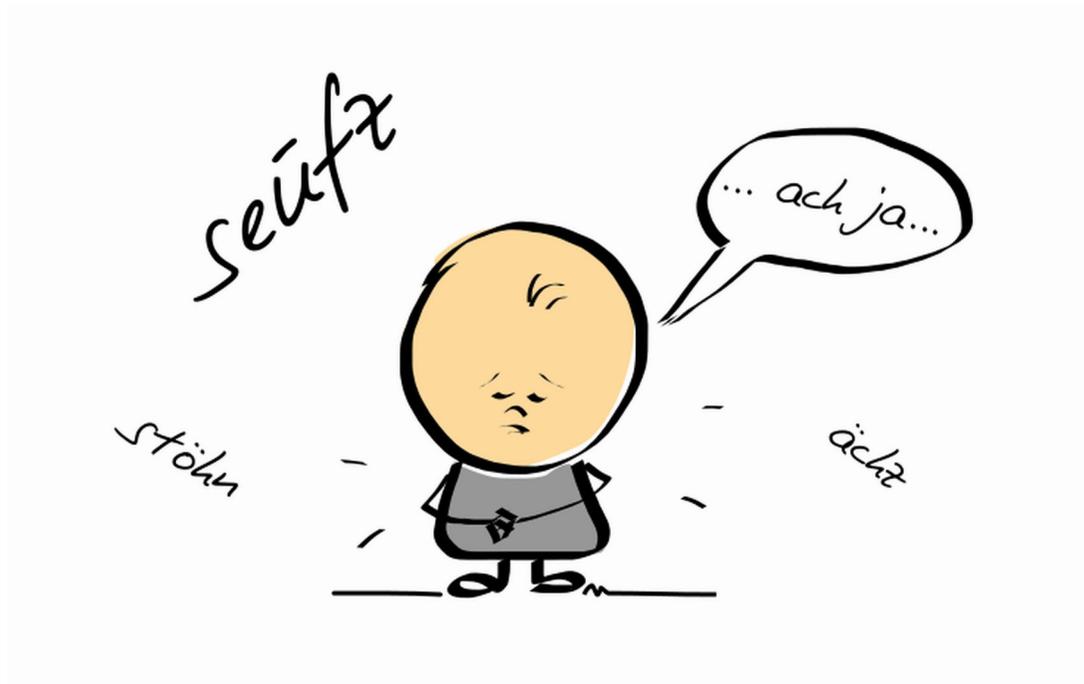
Mit den besten Wünschen von Dr. Dr. med. Herbert Mück  
und Illustratorin Silke Schmitz

16	Di
17	Mi
18	Do
19	Fr
20	Sa
21	So
22	Mo
23	Di
24	Mi
25	Do
26	Fr
27	Sa
28	So
29	Mo
30	Di
31	Mi

## September 2016

1	Do
2	Fr
3	Sa
4	So
5	Mo
6	Di
7	Mi
8	Do
9	Fr
10	Sa
11	So
12	Mo
13	Di
14	Mi
15	Do

## Psycho-Kalender 2016



### Seufzen:

Lassen Sie immer wieder einmal innerlichen Druck ab, indem Sie tief einatmen und dann – begleitet von einem langgezogenen „Ohhhh“ oder „Ahhhh“ - die Luft stoßartig durch den Mund entweichen lassen. Automatisch senken sich dann auch die Schultern entspannt.

Mit den besten Wünschen von Dr. Dr. med. Herbert Mück  
und Illustratorin Silke Schmitz

16	Fr
17	Sa
18	So
19	Mo
20	Di
21	Mi
22	Do
23	Fr
24	Sa
25	So
26	Mo
27	Di
28	Mi
29	Do
30	Fr

## Oktober 2016

# Psycho-Kalender 2016

1	Sa
2	So
3	Mo <small>Tag der deutschen Einheit</small>
4	Di
5	Mi
6	Do
7	Fr
8	Sa
9	So
10	Mo
11	Di
12	Mi
13	Do
14	Fr
15	Sa



### Stampfen:

„Erden“ Sie sich und leiten Sie überschüssige Energie ab, indem Sie das „Dampflock-Spiel“ von Kindern imitieren und sich mit rhythmischen kleinen Stampfschritten und „pumpend“ mitschwingenden Armen durch den Raum bewegen. Heben Sie die Füße nur leicht vom Boden ab, um sie dann energisch und laut aufzusetzen (Vorsicht bei Gelenkproblemen!)

**Mit den besten Wünschen von Dr. Dr. med. Herbert Mück  
und Illustratorin Silke Schmitz**

16	So
17	Mo
18	Di
19	Mi
20	Do
21	Fr
22	Sa
23	So
24	Mo
25	Di
26	Mi
27	Do
28	Fr
29	Sa
30	So
31	Mo <small>Reformationstag</small>

# November 2016

1	Di	Allerheiligen
2	Mi	
3	Do	
4	Fr	
5	Sa	
6	So	
7	Mo	
8	Di	
9	Mi	
10	Do	
11	Fr	
12	Sa	
13	So	
14	Mo	
15	Di	

# Psycho-Kalender 2016



## Lachen:

Man kann und darf auch ohne Grund lachen, da Lachen nachweislich gesund ist und die Stimmung hebt. Also starten Sie mit künstlichem Lachen (Hoho-Ha-Ha, Hihi-haha, huhuhu, hohoho und andere Varianten), das irgendwann in natürliches Lachen übergehen wird. Hier hilft es sogar, sich komisch vorzukommen, sich also selbst auszulachen: 😊.

**Mit den besten Wünschen von Dr. Dr. med. Herbert Mück  
und Illustratorin Silke Schmitz**

16	Mi	Buß- und Betttag
17	Do	
18	Fr	
19	Sa	
20	So	
21	Mo	
22	Di	
23	Mi	
24	Do	
25	Fr	
26	Sa	
27	So	1. Advent
28	Mo	
29	Di	
30	Mi	

# Dezember 2016

1	Do
2	Fr
3	Sa
4	So 2. Advent
5	Mo
6	Di
7	Mi
8	Do
9	Fr
10	Sa
11	So 3. Advent
12	Mo
13	Di
14	Mi
15	Do

# Psycho-Kalender 2016



## Beruhigungsatmen:

Atmen Sie tief ein und aus (besonders in den Bauchraum). Atmen Sie vor allem langsamer (möglichst nur sechs Atemzyklen pro Minute). Achten Sie bei der Ausatmung darauf, dass diese deutlich länger als die Einatmung ist (im Optimalfall dauert sie doppelt so lange). Stellen Sie sich vor, bei der Einatmung Energie aufzunehmen und bei der Ausatmung Sorgen und Probleme abzugeben.

**Mit den besten Wünschen von Dr. Dr. med. Herbert Mück  
und Illustratorin Silke Schmitz**

16	Fr
17	Sa
18	So 4. Advent
19	Mo
20	Di
21	Mi
22	Do
23	Fr
24	Sa Heiligabend
25	So 1. Weihnachtsfeiertag
26	Mo 2. Weihnachtsfeiertag
27	Di
28	Mi
29	Do
30	Fr
31	Sa Silvester