



## Hammer Yvonne

Psychologische Beraterin

---

Als kinästhetischer Typ lebst du in deinen Gefühlen. Fühlen und einfühlen sind deine Domäne, Du achtest auf Bewegung, Berührung und Gesten. Wenn dir jemand etwas erzählt, hast du zuallererst eine Emotion dazu. Du berührst Menschen mit denen du im Gespräch bist, nimmst sie auch über das Spüren wahr. Es kann sein, dass du langsam sprichst und eine eher tiefere Stimme hast. Wenn du versuchst, dich an etwas zu erinnern, dann machst du das über die Gefühlsebene. Du packst gerne zu, anstatt nur Tipps zu geben. Textilien, Möbel, Natur, egal was – du musst es angreifen, begreifen, über deine Haut erfahren. Kinästhetische Menschen treiben gerne Sport, da spüren sie sich richtig gut. Typische Aussagen können sein: „das muss ich erst begreifen“, „das geht mir unter die Haut“, „etwas selbst in die Hand nehmen“, ect...

Auch in der kurzen Auszeit zwischendurch fühlst du dich wohler, wenn dein Pulli angenehm weich ist, dein Schal gut wärmt und deine Hose nicht zu eng sitzt.

Schnell einmal mit dem Rücken an den Türstock lehnen und sich nach rechts und links bewegen tut dem Rücken so gut.

Aus den Schuhen schlüpfen und die Füße kurz durchkneten – geht auch beim Kaffee, Tee oder auf der Toilette. Die Hände ganz bewusst eincremen, Finger für Finger, und dabei nur den Druck spüren.

- Massiere deine Ohren, beginnend von oben nach unten und zurück, 10x
- Spanne die Muskeln deines Körpers kurz an und lasse wieder los, ein Körperteil nach dem anderen, von unten nach oben und zurück. Du wirst dich fast wie massiert fühlen.
- Nach dem Baden oder Duschen eincremen, jeden Strich mit den Händen genießen.
- Lächle – ja, wirklich. Auch wenn dir nicht danach zumute ist, es wirkt durch die Muskelaktivität, die du in Gang setzt.
- Werke viel mit deinen Händen, sei es im Garten in der Erde, mit Holz oder Ton.
- Atme – ganz bewusst. Lege eine Hand auf deinen Bauch, atme durch die Nase tief in den Bauch ein und durch den Mund wieder aus. Fühle, wie sich dein Bauch hebt und senkt. 10x
- Geh barfuß – sooft es möglich ist.
- Schaffe dir ein Fleckchen für deine Atempause, gestalte diesen Ort mit Dingen, die gute Gefühle in dir auslösen. Urlaubsfotos, ein besonderes Andenken, Steine, deinen Lieblingspolster, usw.
- Lass eine Situation kurz Revue passieren, die Glücksgefühle in dir auslöst. Mach das regelmäßig, und du wirst sehen, dass du dich immer besser und schneller gut fühlst. Wie auf Knopfdruck.

Du findest auf meiner Homepage auch eine auditive Fantasiereise. Lasse dich darauf ein und von deinen Emotionen tragen.

Ich wünsche dir eine spürbar wundervolle Zeit mit dir selbst  
deine Yvonne