

Mission Possible

Projektidee von Christiane Limper

Die Deutschen haben die Nase voll vom Stress - zwei Drittel haben sich vorgenommen im neuen Jahr Stress abzubauen oder zu vermeiden.

Insgesamt wünschen sich 59 Prozent der Befragten für das kommende Jahr weniger Stress*.

Mission Possible wird maßgeblich zur Lösung dieses Problems beitragen.

In Anlehnung an die Apollo 13 Mission wird das Unmögliche nur anhand der folgenden Begriffe möglich gemacht:

Licht - Sehnsucht - Holz - Leben - Schwarze Löcher - Unendlichkeit - Wasser - Gras - Steine - Briefe - Schrott - Hotel California - Wolken - Zeitungen- Gott - Null - Wind - facebook - Blätter - Flaschen.

Jede/r kann ab jetzt mit Hilfe der geplanten Mission Possible Aktivitäten zu einer entspannteren und damit natürlich auch stressfreieren Lebensweise gelangen.

Geplant und in Arbeit dazu sind:

1. Audioguide

In dem Audioguide zur Entspannung werden ausschließlich die oben genannten Begriffe zur Meditation eingesetzt.

Bei dieser Tiefenentspannung, werden garantiert auch Phantasie Reisen resistente Menschen in eine entspannte, vom stressigen Alltag losgelöste Dimension versetzt.

Unter folgendem Link kann eine Testversion angehört werden.

<http://www.youtube.com/watch?v=iWyFEnv8bFw>

2. Handout

Das Handout zeigt mit einfachen Übungen (anhand der 20 Begriffe s.o.), wie man auch in schwierigen, stressigen Situationen den Kopf frei bekommt, um in eine positive Stimmung versetzt zu werden.

3. Marketing

Temporär werden für die Öffentlichkeit Räume zur Entspannung mit Mission Possible geöffnet oder ein mobiler Service vor Ort angeboten.

Im Internet wird sowohl die Audioübung, als auch das Handout zum kostenlosen Download für die User bereitgestellt.

Beispielseiten für das Handout und der Text des Audioguides sind angefügt.

*Die Meinungsforscher vom FORSA Institut fragten zwischen dem 15. November und dem 3. Dezember des vergangenen Jahres insgesamt 3.008 Deutsche "Welche guten Vorsätze haben Sie für das neue Jahr?"

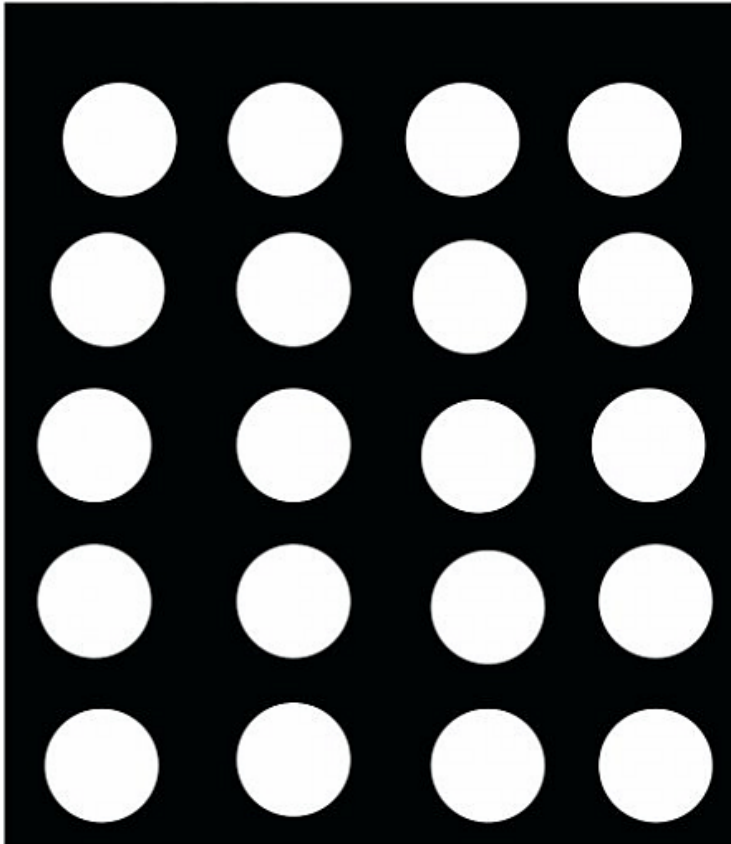


Deckblatt Handout

Das Handout zeigt mit einfachen Übungen (anhand der 20 Begriffe), wie man auch in schwierigen, stressigen Situationen den Kopf frei bekommt, um in eine positive Stimmung versetzt zu werden.

1: Schwarze Löcher malen

**Du hängst vor lauter Stress mal wieder in einem Loch?
Male so viele Löcher schwarz aus, bis du das Dunkel nicht mehr
ertragen kannst. So lässt du deine negativen Gedanken hinter dir
und kannst dein Leben wieder entspannter angehen.**



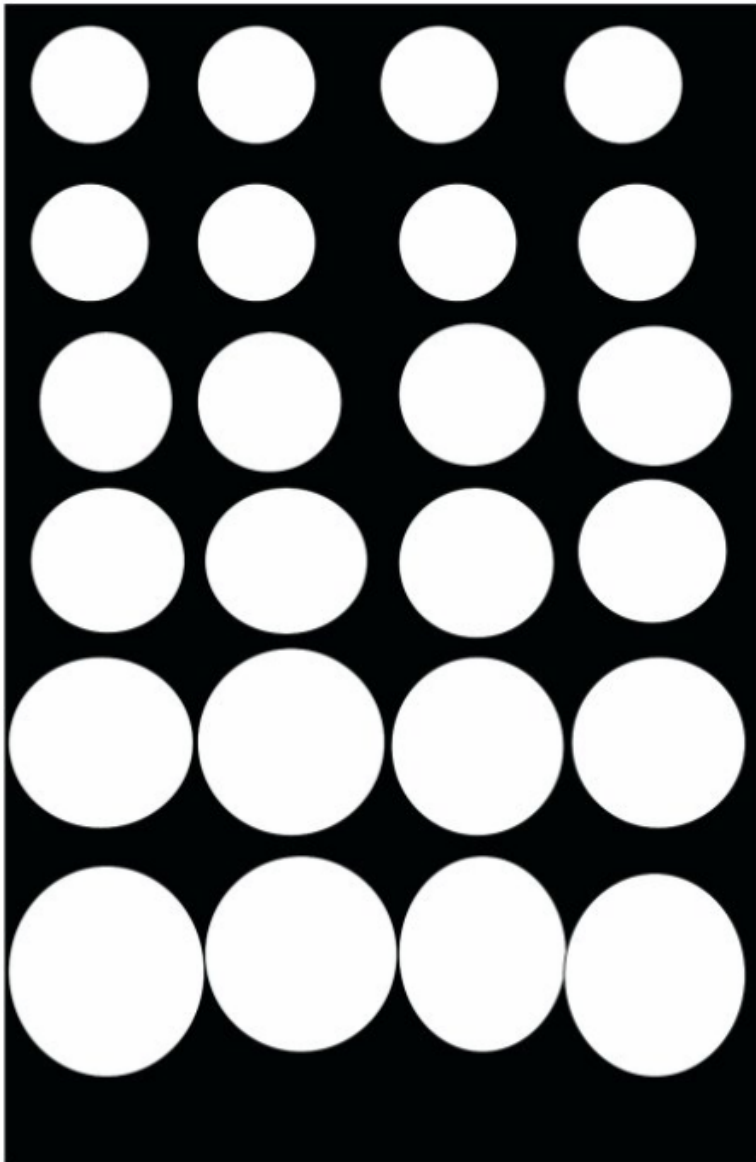
Es folgen noch ein paar Extraseiten für hartnäckige Fälle!

Übung 1

1: Schwarze Löcher malen

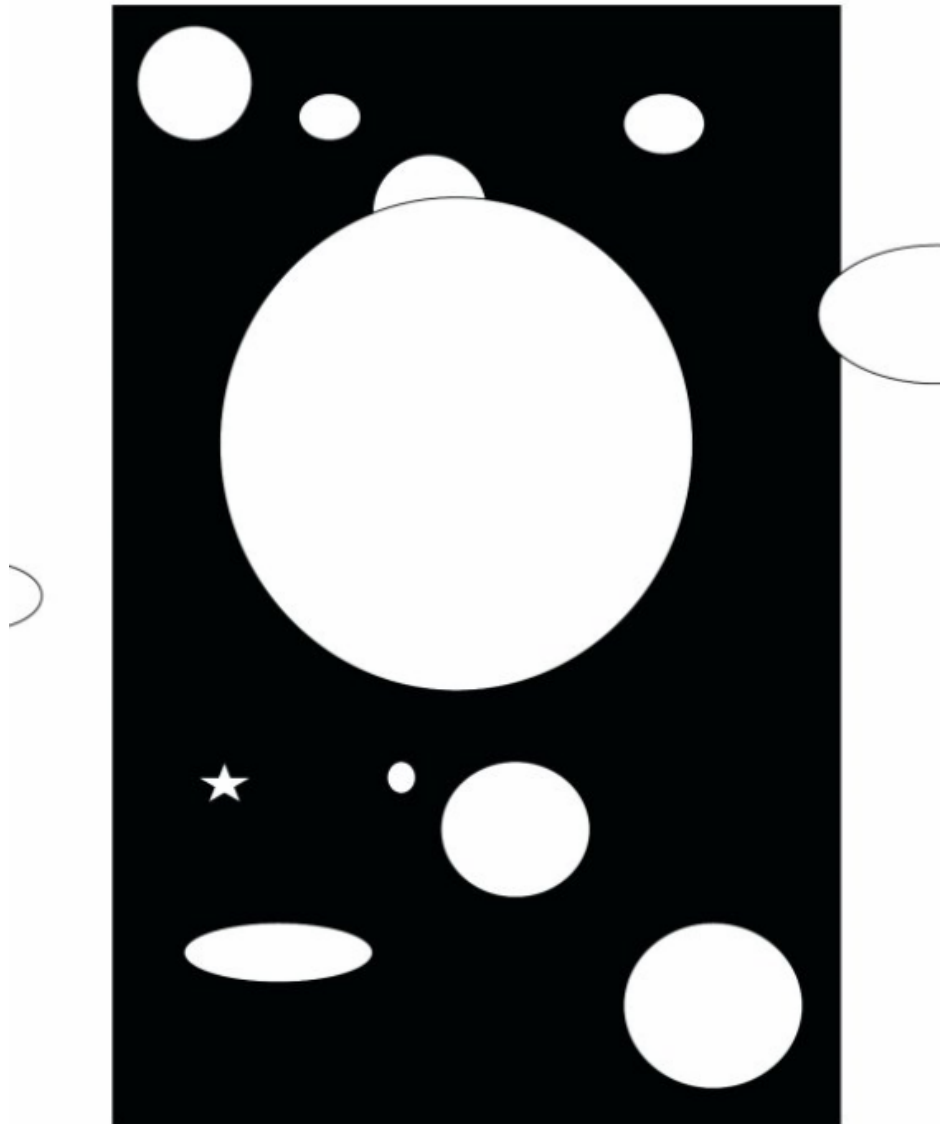
Du hängst vor lauter Stress mal wieder in einem Loch?

Male so viele Löcher schwarz aus, bis du das Dunkel nicht mehr ertragen kannst. So lässt du deine negativen Gedanken hinter dir und kannst dein Leben wieder entspannter angehen.

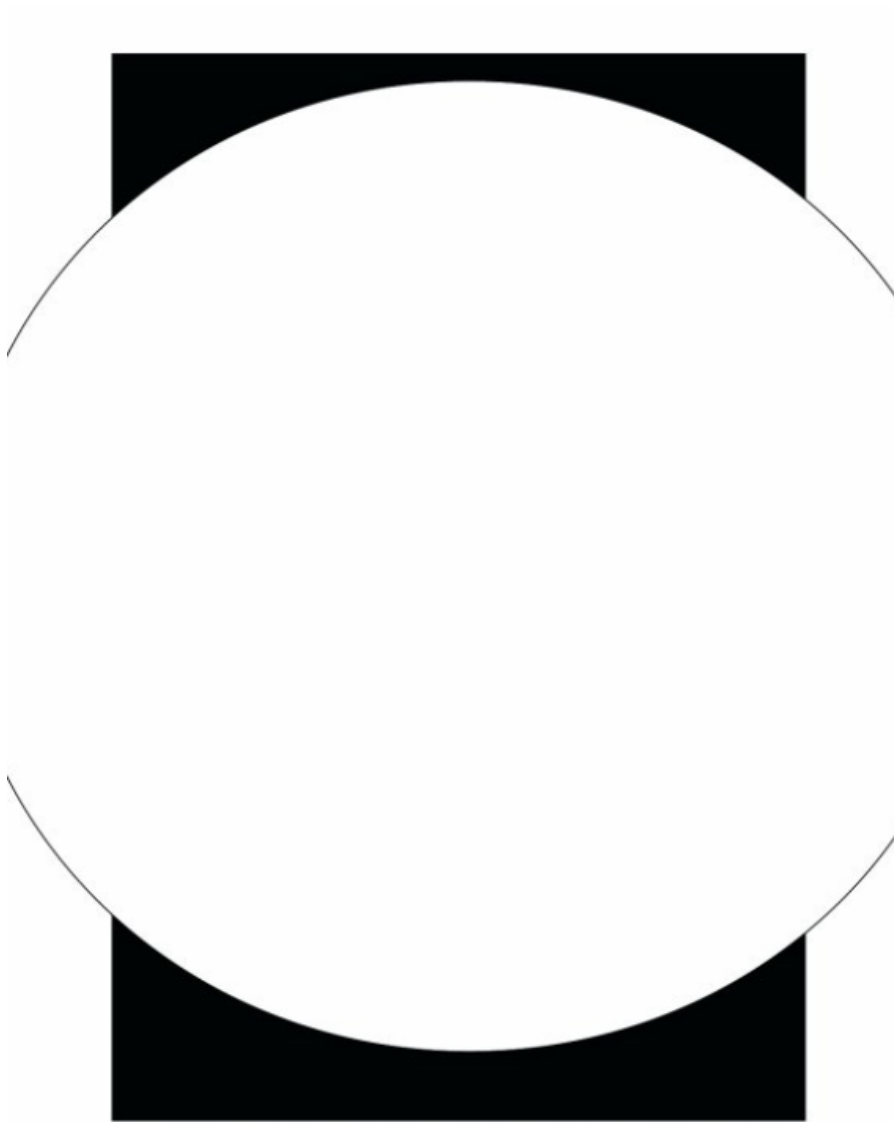


Löcher 2

Es folgen noch ein paar Extraseiten mit Löchern für besonders hartnäckige Fälle!



Löcher 3



Löcher 4

2:Rätseldiagramm

Die erste Übung konnte dich trotz seitenweise schwarzer Löcher nicht von all deinem Stress befreien?

Dann geht es jetzt Schritt für Schritt weiter...

Um erst mal auf andere Gedanken zu kommen(und Alzheimer und Demenz vorzubeugen), suche in dem unteren Diagramm die 20 Begriffe heraus, die dich auf dem Weg durch deine persönliche Mission Possible begleiten werden. (Wörter bitte einkreisen)

SWINDHAJUVETXTZBLÄTTERKR
EWASSERHJH LICHTGULJRIIIJZS
HSCHROTTHNWOLKENDIGOTT
NULLELEMENEGRASIIHWRTTE
SCHWARZELÖCHERHOENFRELI
UHOTELCALIFORNIADLDESNIIN
CTRAMAIDUIEUHDJDJZNUJEXJE
HSFLASCHENBOHOMALEWODIR
TALKLEISR BRIEFEBDBHBFVHJF
AMSFRTZEB WNNZEITUNGENE
FACEBOOK UNENDLICHKEITUNA

Übung 2

2:Rätseldiagramm

Die erste Übung konnte dich trotz seitenweise schwarzer Löcher nicht von all deinem Stress befreien?

Dann geht es jetzt Schritt für Schritt weiter...

Um erst mal auf andere Gedanken zu kommen(und Alzheimer und Demenz vorzubeugen), suche in dem unteren Diagramm die 20 Begriffe heraus, die dich auf dem Weg durch deine persönliche Mission Possible begleiten werden.

...to be continued

Das Mission ~~Impossible~~ Handout
wird mit Aufgabenstellungen zu
jedem der 20 Begriffe
weiterentwickelt ...

Licht - Sehnsucht - Holz - Leben - Schwarze Löcher

Unendlichkeit - Wasser - Gras - Steine - Briefe -

Schrott - Hotel California - Wolken - Zeitungen -

Gott - Null - Wind - facebook - Blätter - Flaschen

to be continued

Text zum Audioguide Mission Impossible

Du machst es dir bequem.

Du chillst.

Ganz bequem...

Du machst dir die **Unendlichkeit** bewusst.

UN- END- LICH- KEIT

Dorthin entlässt du jetzt deinen ganzen **Schrott**,

alles was dich belastet oder stresst...

Weg!

...in die **Unendlichkeit**.

Es ist genügend Platz.

Alles, was du an Schrott mit dir rumschleppst, kannst du jetzt loslassen.

Und schon **Null Komma nix** fühlst du dich frei wie der **Wind**.

Du schwingst dich auf und dir begegnet ein **Schwarzes Loch**.

Es zieht dich magisch an.

Du nährst dich und es zieht dich in sich.

Es saugt dich auf
und nimmt dich mit.

Du kannst nun für eine Weile dein jetziges **Leben** hinter dir lassen.

Wie auf **Wolken** schwebst du durch das **Schwarze Loch**.

Du bewegst dich auf ein **Licht** am Ende zu,

immer schneller und schneller.

Du genießt diesen freien Fall

bis das **Schwarze Loch** dich ausspuckt

im **Hotel California!**

Fortsetzung folgt...

Audioguide Text

Der Text zur Tiefenentspannung

Probehören unter:

<http://www.youtube.com/watch?v=iWyFEnv8bFw>