



ÜBUNG: Kopfpause – tanzen statt denken

Sollte dein Kopf, also dein Verstand, eine kleine Rebellion anzetteln, wenn du tanzen willst oder während du tanzst, dann lautet mein Vorschlag: Sag zu deinem Kopf laut und liebevoll: „Hey, du hast jetzt mal Pause. Das ist ok. Ruh dich aus! Ich weiß, du willst mir helfen, Probleme zu lösen. Das kannst du gut. Danke. Jetzt ist Pause für dich.“

Das heißt: Nicht denken. Tanzen! Bewegen und Genießen ist dran. Wenn deine Ohren das hören, dann fällt es dem Gehirn leichter, es umzusetzen. Die Entspannung vom vielen Denken entsteht beim Tanzen auch dadurch, dass die rechte Hirnhälfte aktiver ist, der Sitz von Intuition, Kreativität und Emotionen. Weniger Ratio und Logos, die in der linken Hirnhälfte sitzen. Damit trainierst du praktisch, alten „Logik“-Mustern etwas weniger zu folgen, falls die zu dominant sein sollten. Etwas weniger Fokus auf Verstand, Sprache und Worte. Mehr Herz, Körpersprache, Stille, Zuhören. Dadurch entsteht Persönlichkeitswachstum. Mehr dazu findest du ab S. 39 im Kapitel Tanzen mit Seele & Psyche.