

# Körper spüren Jetzt Zustand erkennen

A c h t s a m k e i t   b e g i n n t  
m i t   d e m ,   w a s   g e r a d e  
d a   i s t .

N i c h t   m i t   d e m ,   w a s  
d u   ä n d e r n   w i l l s t  
s o n d e r n   m i t   d e m ,  
w a s   d u   w a h r n i m m s t .

D e i n   K ö r p e r   i s t   o f t  
e h r l i c h e r   a l s   d e i n e  
G e d a n k e n .

D i e s e   Ü b u n g   h i l f t  
d i r ,   e i n e n   M o m e n t   i n  
d i c h   h i n e i n z u h ö r e n  
o h n e   D r u c k ,   o h n e  
Z i e l .   N u r   d u ,   d e i n  
A t e m   u n d   d e i n  
E m p f i n d e n .



# So geht's: 3 Minuten für dich

## A n l e i t u n g :

- 1 . S e t z   d i c h   r u h i g   h i n , o h n e  
A b l e n k u n g
- 2 . A t m e   d r e i m a l   t i e f   e i n  
u n d   a u s
- 3 . L e n k e   d e i n e  
A u f m e r k s a m k e i t  
n a c h e i n a n d e r   a u f :

- D e i n e   F ü ß e
- D e i n e   B e i n e
- D e i n e n   B a u c h
- D e i n e   B r u s t
- D e i n e   S c h u l t e r n
- D e i n   G e s i c h t

B e i   j e d e m   B e r e i c h   f r a g  
d i c h   s t i l l :

„ W a s   s p ü r e   i c h   h i e r ?  
W ä r m e ,   D r u c k ,   S p a n n u n g  
o d e r   v i e l l e i c h t   n i c h t s ? “

„ D a r f   d a s   s o   s e i n ,   w i e   e s  
g e r a d e   i s t ? “

A b s c h l u s s i m p u l s :

„ W a s   ü b e r r a s c h t   m i c h ?   W a s  
f ü h l t   s i c h   l e i c h t e r   a n   a l s  
v o r h e r ? “

N o t i e r e   e i n e n   G e d a n k e n  
o d e r   e i n   W o r t ,   d a s   b l e i b t .