

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

Anleitung:

1. Setz dich ruhig hin, ohne Ablenkung
2. Atme dreimal tief ein und aus
3. Lenke deine Aufmerksamkeit nacheinander auf:
 - Deine Füße
 - Deine Beine
 - Deinen Bauch
 - Deine Brust
 - Deine Schultern
 - Dein Gesicht

Bei jedem Bereich frag dich still:

„Was spüre ich hier?
Wärme, Druck, Spannung
oder vielleicht nichts?“

„Darf das so sein, wie es gerade ist?“

Abschlussimpuls:

„Was überrascht mich? Was fühlt sich leichter an als vorher?“

Notiere einen Gedanken oder ein Wort, das bleibt.