



Den Atem fließen lassen

MINDFULNESS ÜBUNG

Eine anstrengungslose, absichtslose Meditation ohne aktive Konzentration, die der Achtsamkeit dient.

Setze Dich gerade hin ... und lasse den Atem so fließen, wie er will ... ohne ihn zu beeinflussen.

Einatmen, Ausatmen. Lasse dabei alles geschehen, ohne es zu beeinflussen. Es macht nichts, wenn Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen sich überschlagen. Spüre den Atem.

Versuche jedoch zu vermeiden, Dich in die Gedanken zu verwickeln und nachzudenken. Lasse alles geschehen.

Nach einer Weile wird der Geist von selbst zur Ruhe kommen. Erwarte es jedoch nicht, sondern akzeptiere, was auch immer passiert.

Dauer: 3-5 Minuten

Reflektion:

Wie hast Du Dich vor - während - nach der Übung gefühlt?

Welche Gedanken und Emotionen haben sich gezeigt?

Welche Körperwahrnehmungen hattest Du?

Wie ist Deine Stimmung jetzt?