

# 3 Minuten Achtsamkeit

## MINDFULNESS ÜBUNG

### 3 MINUTEN ACHTSAMKEIT

*Achtsamkeit bedeutet, sich immer wieder auf den aktuellen Moment einzustellen. Nimm wahr, was Du gerade machst, wie Du Dich dabei fühlst, wie sich der Körper anfühlt (verspannt, verkrampft, müde etc.). Halte inne, nimm eine würdevolle, aufgerichtete Haltung ein, schließe Deine Augen. Dann nimm bewusst wahr, was Du jetzt im Moment im Körper spürst:*

*Wie fühlt sich der Körper an?*

*Was für Empfindungen und Gefühle hast Du gerade?*

*Welche Gedanken ziehen durch Deinen Sinn?*

*Nimm alles wahr, Angenehmes und Unangenehmes gleichermaßen.*

*Bring jetzt Deine volle Aufmerksamkeit zum Atem, zu jedem einzelnen Atemzug, dem Einatmen, dem Ausatmen, den Pausen. Der Stille in den Pausen. Lass Dich durch den Atem immer wieder aufs Neue in die Gegenwart bringen.*

*Dehne nun das Feld Deiner Wahrnehmung – vom Atem ausgehend – immer weiter aus, so dass Du Deinen Körper als Ganzes, Deine Haltung, den Spannungszustand Deiner Muskulatur, Deinen Gesichtsausdruck einbeziehst und durchatmen lässt.*

*Du lässt ein Öffnen in den Atem und den Atemraum zu, der es Dir ermöglicht, aus dem Autopiloten-Modus auszusteigen. Schaue, ob Du Dein Gewahrsein über Deine Ich-Grenzen hinaus erweitern kannst, und einen weiten offenen Raum, der in und um Dich herum ist, erleben kannst.*

*(Anleitung nach Anderssen-Reuster, 2011, S. 228f.)*