



Relax at the sea

MINDFULNESS SESSION

5 SINNE WAHRNEHMUNGS-ÜBUNG

Schließe nun Deine Augen und lasse zunächst Deine Gedanken wandern, wohin sie im Moment wandern wollen ... ohne bewusst Einfluss auf Deine Gedanken zu nehmen.

Vielleicht bist Du noch mit der Situation beschäftigt, aus der Du gerade kommst ... Vielleicht beschäftigst Du Dich gedanklich gerade mit der momentanen Situation ... Vielleicht sind Deine Gedanken auch irgendwo anders ...

Genieße es, dass es für Dich im Moment nichts anderes zu tun gibt, als hier zu sitzen.

Und während Du Deinen Gedanken noch etwas Zeit lässt, zu wandern ... kannst Du gleichzeitig spüren, wie Du fest auf diesem Untergrund sitzt ...

Du kannst verschiedene Geräusche an diesem Ort oder außerhalb wahrnehmen und meine Stimme hören ...

Während Du Verschiedenes spürst und hörst, kannst Du vielleicht auch irgendetwas riechen ... oder sogar schmecken ... und vor Deinem inneren Auge bestimmte Bilder sehen, ... die mit dieser Situation verbunden sind.

Gebe Dich ganz diesen Sinneseindrücken hin.

Lenke nun Deine Wahrnehmung auf Deinen Körper, an diesem Ort.

Reflektionsfragen:

- Wie hast Du Dich während der Übung gefühlt?*
- Welche Gedanken, Emotionen oder Körperwahrnehmungen haben sich gezeigt?*