



Nicht Bewerten

MINDFULNESS ÜBUNG

Nimm für diese Übung möglichst wieder eine entspannt-aufrechte Sitzhaltung ein und schließe die Augen. Richte zu Beginn dieser Übung für einige Momente Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem.

Beobachte die Körperempfindungen beim Ein- und Ausatmen. Vergegenwärtige (erinnere) Dich dann ein zurückliegendes Ereignis des Tages, mit dem Du unzufrieden warst. Dies kann z.B. eine Diskussion oder ein Konflikt mit einem Kollegen sein. Oder auch „nur“ ein kleines Missgeschick, wie Kaffeeflecken auf dem Hemd oder ein kurz vor der Nase weggefahrener Bus.

Rufe Dir die Bilder dieses Ereignisses in Deinem Geiste wieder vor Augen. Beobachte die Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken, die diese Bilder auslösen.

Versuche, Deine automatisch ablaufenden Bewertungen zu erkennen und ganz bewusst wahrzunehmen. Bewertungen als Misserfolg, als Fehler, der nicht hätte passieren dürfen, als „schlecht“, „unmöglich“, „böse“, „unangenehm“ usw. Versuche auch die durch diese Bewertungen wieder ausgelösten Empfindungen und Assoziationen wahrzunehmen und bewusst zu beobachten.

Benenne dann diese Bewertungen innerlich mit dem Wort „Bewertung“ und versuche, die Bewertungen im Anschluss akzeptierend "loszulassen". Du kannst dies auch mit einer stillen Botschaft, wie z.B. „Alles das, was heute war, ist alles, was hätte sein können“ unterstützen.

Bevor Du die Übung beendest, kehre mit Deiner Aufmerksamkeit noch einige Momente zu den Körperempfindungen Deines Atems zurück.