

# Labelling

## MINDFULNESS - SESSION

### Labelling "Da ist... "

*Nimm eine aufrechte und entspannte Sitzhaltung ein. Wenn Du eine Position gefunden hast, die für Dich angenehm ist, dann schließe die Augen und wende Deine Aufmerksamkeit Dir selbst zu. Beobachte zunächst Deine Gedanken, die Du im Moment hast.*

*Und sage zu jedem Gedanken: Da ist der Gedanke ... (bspw. Da ist der Gedanke "Was soll diese Übung" / Da ist der Gedanke "Schaffe ich es noch, das Abendessen rechtzeitig vorzubereiten?")*

*Und wenn Du Dir aller Deiner momentanen Gedanken gewahr geworden bist, dann beobachte jetzt Deinen Körper und seine Signale. Wandere mit Deiner Aufmerksamkeit durch den ganzen Körper. Gehe in der Reihenfolge vor, die Dir angenehm ist.*

*Vielleicht von unten nach oben oder umgekehrt oder von der Herzregion aus in die verschiedenen Körperbereiche. Nimm alle Körpersignale wahr und sage Dir jeweils: ... "Da ist ..." (z.B. "Da ist ein Jucken am Hals. / Da ist ein Ziehen in der Wade. / Da ist ein Kribbeln in der Hand.")). Wenn Du all Deine momentanen Körpersignale beobachtet und benannt hast, dann nimm nun Deinen gegenwärtigen Emotionen wahr. Sage Dir dazu jeweils: "Da ist das Gefühl ..." (z.B. "Da ist das Gefühl Ausgeglichenheit / Ärger / Entspannung / Zufriedenheit ...").*

*Nimm Dir für diese Übung ca. 5 Minuten Zeit.*

*(Übung in Anlehnung an Zarbock / Ammann / Ringer , 2012)*