

# Gedanken am Fließband



## Mindfulness

Dauer: ca. 5 Minuten  
Körperposition: Sitzen, beliebig

Schließen Sie bitte die Augen und stellen Sie sich vor, Sie arbeiten am Fließband. Stellen Sie sich das Fließband und den Raum vor. Sie selbst sitzen am Band.

Gedanken, innere Bilder, Erinnerungen, Worte oder was auch immer Ihnen spontan einfällt, legen Sie nun nacheinander auf das Band.

Egal was auch immer da kommt, Sie schauen es kurz an, bewerten es nicht, nehmen es und packen es in einen kleinen oder großen Karton und stellen dann den, bzw. die Kartons auf den Boden.

Ein Paket nach dem anderen, so wie es kommt stellen Sie es ab. Wenn auf dem Boden kein Platz mehr sein sollte, dann lassen Sie die Kartons mit einem Gabelstapler abholen und machen weiter. Es kann auch sein, dass mal nichts mehr kommt. Das ist auch o.k. warten Sie ab und schauen Sie, was passiert.

...

Nun öffnen Sie bitte wieder die Augen und schauen Sie, was gerade jetzt um Sie herum geschieht.