

EINFACH ANFANGEN: 6 ÜBUNGEN IN ACHTSAMKEIT

DREI MAL IM ALLTAG

Lass Nörgelgedanken liegen, und spüre den artigen Körper

DUSCHEN:

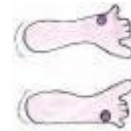


SPÜRE DIE HAUT

- ⊕ Warm oder kalt
- ⊕ Tropfen oder Strömen
- ⊕ Angenehm oder egal

SCHLANGE STEHEN: SPÜRE DIE FUßSOHLE

- ⊕ Ferse
- ⊕ Ballen der großen Zehe
- ⊕ Ballen der kleinen Zehe



TELEFON KLINGELT: ERLEBE EINE MINIPAUSE MIT

- ⊕ einer Einatmung
- ⊕ einer Ausatmung
- ⊕ einem Lächeln



DREI MAL EINE FORMELLE AUSZEIT

Von gedankenverlorenst nach ein bisschen achtsam



Die Aufmerksamkeit ist mit Interesse auf den Ankerpunkt, eine Körperstelle, gelenkt.

- ⊕ Wenn Sie den Ankerpunkt nicht mehr beobachten,
- ⊕ dann bemerke das, und
- ⊕ kehre langsam, sanft und wohlwollend zurück zum Ankerpunkt.

SITZEN

Sitze 5 bis 15 Minuten in einem ruhigen Raum, wo Sie nicht gestört werden.
Aufrecht und würdig auf einem Stuhl, oder – wenn Sie das mögen – auf einem Kissen.

⚓ Ankerpunkt ist eine Stelle, wo Sie den Atem spüre, z.B. an der Nase oder im Bauchbereich.

LAUFEN

Finde eine ruhige, sichere Strecke, wo Sie 10 bis 20 Minuten laufen können. Schaue etwa 3 meter entfernt auf den Boden. Laufe in Ihrem eigenen Tempo. Benenne die Schritten: Links Rechts Links – Rechts Links Rechts – Links Rechts Links – usw.

⚓ Ankerpunkt sind die Fußsohle.

LIEGEN

Trainieren im Liegen wird meistens nicht empfohlen, weil man eher einschläft als im sitzen. Aber ... man kann sich so wohltuend erholen von körperlichen Anstrengungen mit den Beinen hoch.... Also, wähle eine Liegeposition, in der Sie sich im Bett nicht hinlegen um zu schlafen.

⚓ Ankerpunkt sind die Stellen, wo der Körper die Unterlage berührt.

DAS ACHTSAMKEITSTRAINING

- ⊕ Diese 6 Übungen sind darauf gezielt mehr Aufmerksamkeit an dem Körper zu schenken, und weniger an den nörgelnde Gedanken.
- ⊕ Die letzte drei, formelle Übungen trainieren auch, daß Sie sich länger konzentrieren können.
- ⊕ Wenn der Geist abdriftet vom Ankerpunkt, ist da ein Wendepunkt: Sie sind sich die eigene Erfahrungen (Körper, Gedanken, Gefühle) bewusst, und kehren zurück zum Ankerpunkt.
- ⊕ Am Wendepunkt fängt Achtsamkeit an: die Fähigkeit die Aufmerksamkeit auf die eigene Erfahrungen im Gegenwart zu lenken und diese Erfahrungen bewusst zu beobachten.
- ⊕ Ein nächster Schritt im Achtsamkeitstraining ist, das Beobachten weiter zu entwickeln, z.B.: wohlwollender, Gedankenarten besser unterscheiden, den artigen Körper besser zuhören.

Aber, für jetzt und hier: Einfach Anfangen!