

3 Minuten-Atemraum-Übung

Dies ist eine hilfreiche Übung, um den Raum zwischen Reiz und Reaktion zu gestalten. Setze die Atemraumübung in Stresssituationen ein.

1. Aufmerksamkeit sammeln

Beginne, wo du bist. Unterbreche deine Tätigkeit für drei Minuten. Komme vom Modus des Tuns in den Modus des Seins. Nehme eine aufrechte, wache und würdevolle Haltung ein. Halte die Augen offen oder geschlossen - je nachdem, was angenehmer für dich ist.

Frage dich:

Was nehme ich im Moment wahr: Welche Gedanken gehen mir gerade durch den Kopf? Welche Gefühlsregungen? Was kann ich in meinem Körper fühlen?

Nur wertfrei wahrnehmen, ohne etwas anders haben zu wollen, als es ist.

2. Kontakt mit dem Atem aufnehmen

Richte dann deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.

Wie fühlt sich der Atem an? Wo ist er spürbar? Ist er flach oder tief? Im Bauch oder in der Brust spürbar?

Den Atem nicht beeinflussen; nur nachspüren, dem Einatmen und dem Ausatmen. Sich durch den Atem wieder mit dem Hier und Jetzt verbinden.

3. Aufmerksamkeit ausdehnen

Vom Atem aus den ganzen Körper wahrnehmen, die Körperhaltung wahrnehmen, das Gesicht wahrnehmen; sich allem gegenüber öffnen, was im Augenblick da ist.

Einige Atemzüge lang achtsam ein- und ausatmen und die Stille dieser Präsenz in die folgenden Aktivitäten mitnehmen. Öffne deine Augen, falls du sie geschlossen hast.

Bitte wenden!

