

## **Achtsamkeits- / Entspannungsübung** (ca. 7-9 Min.)

*Diese Übung ist z. B. gut geeignet, um sich vor einem wichtigen Gespräch zu zentrieren, „runterzukommen“, aber auch als Vorbereitung für das Üben vom „Ankern“ oder einfach für zwischendurch! Wenn du gern mit Musik entspannst, mache die Übung doch mal, bevor du die Musik startest...*

Nimm dir jetzt einen Moment Zeit für dich und deine Entspannung.

Wenn du magst, schließe die Augen. Suche eine bequeme Position, in der du stabil und bequem sitzen kannst.

Hole aufmerksam tief Luft und achte darauf, wie sich deine Lunge füllt, der Atem deine Schultern und deinen Brustkorb automatisch weitet und erfüllt. Atme gleichmäßig ein und aus, so tief wie du gerade magst.

Wenn du jetzt einen Bewegungsimpuls spürst, dass du noch nicht gut sitzt, gebe dem nach und verändere eine Körperhaltung. Gib dem Impuls nach und sitz bequem.

Nimm dir jetzt einen Augenblick Zeit, um deine Gedanken und momentanen Emotionen wahrzunehmen. Alles, was du bisher gehört, aufmerksam verfolgt hast und was dir sonst noch so gerade durch den Kopf geht. Lass diese Gedanken ganz bewusst und **ohne zu bewerten** an deinem inneren Auge vorbeiziehen. Nimm sie einfach wahr und sage dir, das gehört zu mir. Das sind meine Gedanken, das sind meine Emotionen. Ich muss nichts bewerten und nichts filtern. Ganz wertfrei kannst du deine Gedanken an dir vorbeiziehen lassen, beiseite stellen und sagen: Ich habe euch gesehen, ich kümmere mich später um euch.

Sei jetzt und hier nur ganz aufmerksam für deinen Atem. Für deinen gleichmäßigen Atem, der ganz nach deinem Bedürfnis langsam und tief durch deine Nase bis in den Bauch hinein fließt, auf dem Weg durch deinen Kopf, den Hals, die Schultern, durch den Brustkorb und in den Bauch alles erfüllt und weitet. Dein Atem erfüllt und weitet deinen Körper.

Sei jetzt aufmerksam für deine Arme, streiche einmal an beiden Armen hinab bis zu deinen Händen. Nimm deine Hände ineinander und fühle einmal, wie sie sich anfühlen. Berühre deine Hände, fasse sie einmal fest und dann wieder locker, wie fühlen sich deine Hände an. Lege deine Hände jetzt wie du gerade möchtest, lasse sie locker neben dem Körper hängen, ganz wonach dir gerade ist.

Nimm jetzt wahr, wie du sitzt. Nimm deinen ganzen Sitzplatz gut wahr, sitzt du gut, fest und bequem? Stehen deine Füße fest auf dem Boden und tragen sie dich gut und verlässlich?

Gehe jetzt mit deiner Aufmerksamkeit wieder Richtung Bauch und lege eine Hand oder beide Hände auf deinen Bauch, um deinen tiefen, gleichmäßigen Atem zu spüren, wie er deinen Körper erfüllt, weitet und frei macht. Frei für den nächsten Atemzug. Es zählt jetzt nur der nächste Atemzug. Mehr brauche ich jetzt nicht. Einatmen und sich weiten lassen. Ausatmen, befreien und entspannen. Sei mit deiner ganzen Aufmerksamkeit bei deiner Weite, deiner Freiheit. Das ist dein weiter, freier Raum. Nimm wahr, wie dir diese Freiheit wieder Kraft schenkt. Wie dein Atem dir wieder Kraft schenkt. Mein Atem hat Raum und schenkt mir wieder Kraft.

Wenn du magst, lege jetzt wieder deine Hände ineinander. Bewege deine Hände, wie du gerade magst. Streiche an deinen Armen wieder hinauf, wieder zurück, und wieder hinauf. Dehne und strecke dich, wenn dir danach ist. Öffne deine Augen, wenn du soweit bist und komme mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück in den Raum.