

## Übungen zur Achtsamkeit, Entspannung und Reduktion innerer Anspannung



### Den Atem zählen

Setzen Sie sich mit überkreuzten Beinen auf den Boden, oder setzen Sie sich auf einen Stuhl mit den Füßen auf dem Boden, oder knien Sie sich hin, oder legen Sie sich ausgestreckt auf den Boden, oder machen Sie einen Spaziergang. Schauen Sie, was für Sie möglich ist und was Ihnen gut tut. Wenn Sie einatmen, dann seien Sie sich bewusst: „*Ich atme ein, eins.*“ Denken Sie daran, vom Bauch her zu atmen. Wenn Sie mit dem zweiten Einatmen beginnen, seien Sie sich bewusst: „*Ich atme ein, zwei.*“ Wenn Sie langsam ausatmen, seien Sie sich bewusst: „*Ich atme aus, eins.*“ Fahren Sie so fort bis zehn. Wenn Sie bei zehn angekommen sind, dann kehren Sie zu eins zurück. Immer wenn Sie das Zählen vergessen haben, kehren Sie zu eins zurück. Tun Sie das fünf Minuten lang.

### Finger über Oberlippe

Streichen Sie sich mit dem Daumennagel einmal fest über Ihre Oberlippe (unter der Nase). Nehmen Sie sich Zeit, wahrzunehmen, was sich in diesem Körperbereich ändert. Beobachten Sie, wie Sie anfangen zu bewerten. Lassen Sie die Gedanken gehen und kehren Sie zurück zu Ihren Empfindungen. Versuchen Sie, sich weiter zu konzentrieren...

### Die Wand beschreiben

Heben Sie Ihre Augen und blicken Sie auf die gegenüberliegende Wand. Beschreiben Sie mit Ihren Worten ganz genau, was Sie sehen. Beschreiben Sie die Wand so, dass jemand, der am anderen Ende des Universums sitzt und noch nie eine Wand gesehen hat, sich ein ganz genaues Bild davon machen kann. Sicherlich treten jetzt wieder störende Gedanken und Gefühle auf („*so eine blöde Übung...*“). Versuchen Sie, die Gedanken ziehen zu lassen und fahren Sie mit dem Beschreiben fort.

### **Im Raum gehen**

Wenn Sie das gelesen haben, dann stehen Sie auf und laufen in ruhigem Tempo mit geöffneten Augen eine Runde rückwärts durch Ihr Zimmer. Sicherlich treten störende Gedanken und Gefühle auf. Versuchen Sie, die Gedanken ziehen zu lassen und konzentrieren Sie sich schlicht darauf, möglichst wenig anzustoßen.

### **Beobachten Sie Ihren Atem**

Nehmen Sie sich 10 min Zeit und setzen Sie sich bequem hin. Sie können auf einem Stuhl sitzen oder auf einem Sitzkissen. Achten Sie darauf, dass Ihre Wirbelsäule aufrecht ist und sich ohne Anstrengung selbst trägt. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Sie können die Augen offen halten oder schließen, wie es Ihnen angenehmer ist. Nun konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Beobachten Sie, wie der Atem in Ihren Körper hineinströmt und wie er wieder hinausströmt. Beobachten Sie, wohin sich Ihr Atem ausbreitet und wie sich Ihr Körper mit der Atmung verändert. Begleiten Sie Ihren Atem mit all Ihrer Aufmerksamkeit. Wenn Ihnen Gedanken kommen oder Gefühle, lächeln Sie Ihnen zu und lassen Sie sie gehen.

### **Spiegelbild**

Stellen Sie sich (angezogen) vor einen Spiegel und beschreiben Sie laut, was Sie sehen. Sprechen Sie von sich in der dritten Person: „Ich sehe eine junge Frau, mit schwarzen Haaren...“

Und wichtig: Achten Sie darauf, dass Sie sich annehmend, das heißt ohne Wertung, beschreiben. Wann immer Sie sich dabei ertappen zu bewerten, nehmen Sie das lächelnd zur Kenntnis und probieren Sie die Aussage noch einmal, ohne zu bewerten...

### **Zählen**

Nehmen Sie sich 15 min Zeit, stellen Sie sich Ihren Wecker. Setzen Sie sich aufrecht hin, sodass die Wirbelsäule sich selber trägt. Wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen. Beginnen Sie im Rhythmus Ihres Atems zu zählen. Von 1 bis 10. Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf das Zählen. Wenn Sie bei 10 angekommen sind, beginnen Sie erneut bei 1. Wann immer Ihnen Gedanken oder Bilder oder Gefühle entstehen, lächeln Sie sie an, lassen Sie sie ziehen und beginnen Sie erneut bei 1 zu zählen.

## **Tiefes Atmen**

Legen Sie sich auf den Rücken. Atmen Sie gleichmäßig und sanft, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Bewegung Ihres Bauches. Wenn Sie beginnen einzusatmen, lassen Sie die Bauchdecke sich heben, um so dem unteren Teil der Lunge Luft zuzuführen. Wenn sich der obere Teil der Lungen mit Luft zu füllen beginnt, hebt sich Ihre Brust, und die Bauchdecke beginnt zu sinken. Strengen Sie sich dabei nicht an. Tun Sie das für zehn Atemzüge. Das Ausatmen wird länger dauern als das Einatmen.

## **Hohes Stresslevel, hohe Anspannung**

### **Hirn-Flick-Flacks**

Indem Sie gedanklich etwas unternehmen, können Sie sich Ablenkung verschaffen.

- Nennen Sie z.B. 10 Frauennamen, die mit dem Buchstaben „A“ beginnen
- Ziehen Sie von 100 immer 7 ab
- Quadrieren Sie die Zahl 3

### **Körperhaltung**

Fangen Sie damit an, die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem zu richten. Atmen Sie ruhig und tiefer als üblich. Seien Sie sich der Haltung Ihres Körpers bewusst, ob Sie stehen, liegen, stehen oder sitzen. Seien Sie sich bewusst, welchen Zweck Ihre Haltung hat. Wenn es keinen bestimmten Zweck gibt, dann seien Sie sich bewusst, dass es ohne Zweck geschieht.

### **Tee- oder Kaffeezubereitung**

Bereiten Sie sich einen Tee oder Kaffee zu. Machen Sie jede Bewegung langsam, in Achtsamkeit. Lassen Sie keine Einzelheit Ihrer Bewegungen geschehen, ohne sich ihrer bewusst zu sein. Seien Sie sich bewusst, dass Ihre Hände die Tasse hochheben. Seien Sie sich des Dufts des warmen Tees oder Kaffees bewusst. Folgen Sie jedem Schritt in Achtsamkeit. Atmen Sie sanfter und tiefer als üblich.

