

## Die Honigtopftechnik

Einmal täglich Handlungen langsamer ausführen

Wählen Sie eine alltägliche Verrichtung, die Sie normalerweise schnell oder routinemäßig erledigen:

- Tee zubereiten
- duschen
- sich die Zähne putzen
- Geschirr spülen
- Gemüse putzen
- Kleidung einräumen
- Papiere ordnen
- Pflanzen gießen

(ergänzen  
Sie die  
Liste)



- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Meine Auswahl: .....



Wenn Sie »Ihre« Aktion aufgeschrieben haben, atmen Sie langsam und tief und verlangsamen Sie all Ihre Bewegungen bis zum Äußersten. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Haltung, auf jede Geste, auf den Gegenstand, den Sie benutzen, auf die physische Empfindung bei der Berührung ...

Um noch langsamer zu werden, stellen Sie sich vor, Sie befänden sich in einem riesigen Honigtopf.

Durch diese Übung können Sie Ihr Tempo verringern und in wenigen Minuten Ihre innere Ruhe wiederherstellen – aber auch den gegenwärtigen Moment intensiv erleben und sehen, wie weit Sie sich selbst achtsam wahrnehmen.