

Nehmen Sie Ihre Körperempfindungen wahr:

Verbinden Sie sich mit Ihren körperlichen Empfindungen. Beginnen Sie bei den Fußspitzen und durchlaufen Sie den ganzen Körper. Malen Sie die nebenstehende Figur farbig aus und nehmen Sie verschiedene Farben für jede Empfindung.

Angespannt: (Farbe)

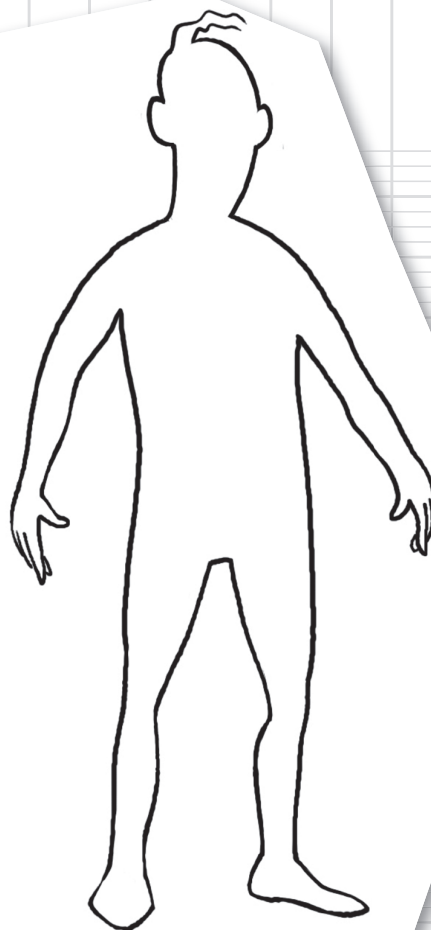
Entspannt:

Angenehm:

Schmerzhaft:

Schwer:

Leicht:



Kehren Sie durch Konzentration auf Ihren Atem zur Gegenwart zurück

Sich auf den Atem zu konzentrieren ist eines der besten Mittel, zum gegenwärtigen Moment zurückzukehren. Unsere Art zu atmen ändert sich mit unserer Gemütslage: Wir atmen tief oder abgehackt, langsam oder kurzatmig, je nachdem, was wir gerade erleben. Das Ein- und Ausströmen der Luft in unseren Körper ist das, was uns am Leben hält. Wir sind uns jedoch nur selten dessen bewusst, es sei denn, wir machen die