

Hier zwei ganz einfache Übungen, wie Sie sich selbst und Ihren Körper achtsam wahrnehmen können:

Nehmen Sie Verbindung mit einem Teil Ihres Körpers auf und halten Sie diese Verbindung bewusst aufrecht

Spüren Sie Ihre Hände, wie sie sich berühren, den Kontakt Ihrer Füße mit dem Boden oder des Rückens mit der Lehne. Oder richten Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach auf eine Hand. Nehmen Sie wahr, ob sie warm oder kalt ist, ob sie eingeschlafen ist, kribbelt etc.

Oder spüren Sie, wie die Luft in die Lunge hinein- und wieder aus ihr herausströmt.



Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit zwei Minuten lang auf die Empfindung, die Sie erkunden wollen. Bleiben Sie bewusst ganz bei sich und spüren Sie, wie die Übung auf Ihren Körper wirkt. Stellt sich ein Gefühl der Entspannung ein?

Wenn Sie diese Übung täglich machen, werden Sie ihre vielfältigen positiven Auswirkungen entdecken: Sie erinnert Sie daran, dass Sie einen Körper haben, und ermöglicht außerdem, dass Sie sich beim Austausch mit einem anderen Menschen nicht in der Beziehung zu ihm verlieren, sondern mit sich selbst in Kontakt bleiben.