

5 MINUTEN ACHTSAMKEIT FÜR DICH

ÜBUNGEN ZUM WEITER-LEBEN

TIPP 3 DER ANGST DEN SCHRECKEN NEHMEN

Wenn du Angst hast, mach eine kleine Pause, im Sitzen, Stehen oder Liegen. Atme einige Male tief ein und aus. Verbinde das Ausatmen mit einem lauten Seufzer. Atme dann ruhig und gleichmäßig weiter. Spüre, wie sich Brustkorb und Bauchdecke beim Atmen bewegen. Nimm dich als atmendes Wesen wahr. Spüre durch deinen atmenden Körper: Wo ist eine Anspannung? Wo hältst du fest? Atme sanft und liebevoll dorthin. Lasse beim Ausatmen die Anspannung los. Wenn Gefühle von Angst und Verzweiflung auftauchen, lass sie zu. Wenn du den Drang hast zu weinen, lass die Tränen kommen. Gib ihnen Raum. Atme aus und seufze. Kehre dann zum Atemfluss zurück und atme ruhig weiter. Mach dir klar: Alle Menschen haben solche Ängste – um sich selbst und um ihre Lieben. Durch diese Gefühle bist du mit allen anderen Lebewesen verbunden, die das Gleiche empfinden. Wünsche allen diesen Wesen Wohlsein und Glück. Atme dann einige Male tief ein und aus und beende die Übung.