

5 MINUTEN ACHTSAMKEIT FÜR DICH

ÜBUNGEN ZUM WEITER-LEBEN

TIPP 1 RAUS AUS DEM KOPF – REIN IN DIE FÜSSE

Steh mal auf. Stell dich einfach hin. Atme lange aus – mit einem Seufzer der Erleichterung. Wenn möglich, zieh deine Schuhe aus. Und richte deine Aufmerksamkeit auf deine Füße. Spüre deine Füße. Bewege deine Zehen. Wippe ein bisschen auf und ab. Verlagere dein Gewicht abwechselnd auf die Zehen und die Fersen, und behutsam auf Außen- und Innenfuß. Spüre, wie sich dein ganzer Körper dabei anders ausrichtet. Bleibe dann ruhig stehen, mit lockeren Knien und geradem Rücken. Richte die Aufmerksamkeit auf deine Fußsohlen. Spüre den Kontakt deiner Fußsohlen mit dem Boden. Wo genau spürst du diesen Kontakt? Atme dabei ruhig und natürlich weiter. Lächle in diesen Kontakt hinein, genieße ihn. Atme nochmals tief ein und aus. Löse dich dann behutsam von diesem Kontakt und gehe ein paar Schritte.