

5 MINUTEN ACHTSAMKEIT FÜR DICH

ÜBUNGEN ZUM WEITER-LEBEN

TIPP 4 SEI GANZ OHR

Gönn dir eine Pause. Setz dich bequem hin. Nimm dir vor, einige Minuten nur zu HÖREN. Wenn du möchtest, kannst du die Augen schließen. Atme einige Mal tief ein und aus. Richte dich dann ganz auf das Hören aus. Nimm alle Geräusche um dich herum wahr: das Brummen des Computers, Stimmen deiner Nachbarn, das vorbeifahrende Auto, Vogelgezwitscher oder völlige Stille. Sogar das Geräusch deines Atems kannst du bemerken. Höre einfach zu. Du brauchst die Geräusche nicht zu benennen. Nimm alle Geräusche zusammen wahr - wie bei einem Konzert. Richte dich ganz auf das bloße Hören aus. Atme dabei ruhig und tief weiter. Genieße Geräusche und Stille und lächle diesem Hör-Erleben zu. Beende die Übung mit einigen tiefen Atemzügen.

© Copyright, 2020 Irmentraud Schlaffer