

54321- Übung

Nehmen Sie eine Position ein, die für Sie angenehm ist, egal, ob Sie sitzen oder liegen. Lenken Sie langsam die Aufmerksamkeit nach innen. Spüren Sie, wie Ihre Füße den Boden berühren.

Wo befinden sich gerade ihre Hände? Nehmen Sie Ihre Körperposition wahr.

Pause

Wir beginnen nun mit der Achtsamkeitsübung.

Fünfmal: Was sehen Sie? (Diese Frage wird fünfmal wiederholt. Nach der Frage richtet der Klient die Aufmerksamkeit auf etwas, das er sieht)

Fünfmal: Was hören Sie? (Diese Frage wird fünfmal wiederholt, der Klient richtet nach jeder Frage die Aufmerksamkeit auf etwas, das er hört. Es muss nicht immer ein anderes Geräusch sein.

Fünfmal: Was spüren Sie? (Körperwahrnehmung) (Diese Frage wird fünfmal wiederholt und der Klient lenkt die Aufmerksamkeit auf eine spürbare Körperwahrnehmung.)

Viermal: Was sehen Sie?

Viermal: Was hören Sie?

Viermal: Was spüren Sie? (Körperwahrnehmung)

Dreimal: Was sehen Sie?

Dreimal: Was hören Sie?

Dreimal: Was spüren Sie? (Körperwahrnehmung)

Zweimal: Was sehen Sie?

Zweimal: Was hören Sie?

Zweimal: Was spüren Sie? (Körperwahrnehmung)

Einmal: Was sehen Sie?

Einmal: Was hören Sie?

Einmal: Was spüren Sie? (Körperwahrnehmung)

Pause

Spüren Sie nach, wie Sie sich gerade fühlen. Bereiten Sie sich nun langsam vor, wieder zurück in die Gruppe zu kommen. Sie können sich recken und strecken in Ihrem eigenen Tempo.