

Achtsam Gefühle wahrnehmen

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr inneres Erleben und nehmen Sie zunächst Ihre Körperhaltung wahr, wie Sie sitzen oder liegen. Lenken Sie die Aufmerksamkeit in Brust oder Bauchraum. Dann achten Sie auf Ihr Körpergefühl: Sind Sie eher angespannt oder entspannt? Was nehmen Sie gerade wahr in Ihrem Körper? Spüren Sie vielleicht auch eine Stimmung oder ein Gefühl, das mit dem Körpergefühl verbunden ist? Alles, was Sie in diesem Moment wahrnehmen, darf sein. Versuchen Sie möglichst bewertungsfrei wahrzunehmen, was Sie gerade erleben. Gibt es einen Namen oder ein Wort, das zu dem Gefühl passt, wie z. B. „unsicher oder unruhig“ oder „zufrieden“? Sprechen Sie das Wort aus, das zu dem Gefühl passt: In diesem Moment fühle ich Angst, Unruhe, Zufriedenheit, Wut etc. Je nachdem. Vielleicht nehmen Sie noch eine Bewertung wahr oder eine innere kommentierende Stimme: »Das ist eine komische Übung. Was soll das Ganze?« Oder irgendeinen anderen Gedanken. Bemerken Sie diesen und kehren Sie dann wieder zu dem Gefühl zurück, das Sie in diesem Augenblick wahrnehmen: „Ich fühle gerade ...“