

# Ich lasse es mir gut gehen...

## Negatives weg

Alle negativen Gedanken, Wut, Frust, Ängste aufschreiben. Das Geschriebene anschließend zerknüllen und wegwerfen oder verbrennen.

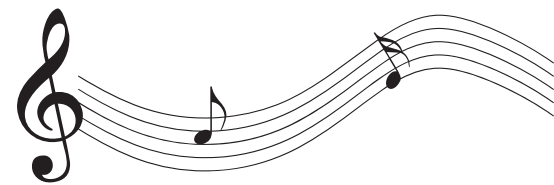
## Positives her

Nimm dir Zeit und schreibe auf, wofür du dankbar bist. Was dir Freude macht. Diese Liste dann gut sichtbar aufhängen, damit du sie im Alltag oft siehst und im positiven Sinne darüber stolperst.

## Du bist ganz wunderbar, weil...

Frage ein paar Menschen aus deinem Freund\*innenkreis oder deiner Familie, was sie besonders an dir schätzen und mögen.

Erlaubt ist, was mir gut tut.  
Musik laut aufdrehen und das Tanzbein schwingen!



## Ein Date mit sich selbst vereinbaren

Den Abend im Kalender blocken und es sich einfach gut gehen lassen, zum Beispiel mit einer ausgiebigen Dusche, einem leckeren Essen und einem schönen Film.



Unser Alltag ist voller stressiger Momente. Zwischen geplante Aufgaben schieben sich oft noch andere. Das Kind verschüttet in der Küche Saft, das Telefon läutet, der Paketzustellendienst klingelt an der Tür... Wir müssen schnell reagieren und werden aus unseren Aufgaben herausgerissen.

Haben wir dann alles erledigt, sollte endlich der Moment eintreten, auf den wir uns gefreut haben: Der Ruhemoment! Zeit nur für uns. Zeit für eine Pause. Zeit zum Entspannen.

Doch aufs Ausruhen können wir uns dann oft nicht mehr konzentrieren. Unser Kopf ist voll von unschönen Gedanken, Aufgaben und To Dos. Wir grübeln. Dabei haben wir genau jetzt doch Zeit für uns. Unsere eigene Qualitätszeit, bis wir mit der nächsten Aufgabe wieder in die Stressspirale einsteigen. Wie können wir unsere kleine Auszeit zwischendurch genießen? Wie können wir wieder Kraft tanken?

Die Gedankenreise ist eine schöne Entspannungsübung, die uns beim Auftanken helfen kann. Wir können sie zeitlich so gestalten, wie es uns passt. Sie kann als sogenannter Power-Booster eine kurze Auszeit vom Alltag sein, aber auch zeitlich ausgedehnt werden.

### So funktioniert es:

Wir brauchen dafür nur ein Abspielgerät für Musik (Handy, CD-Player) und einen bequemen Untergrund zum Ausruhen wie unser Bett oder Sofa.

Und dann: Musik, Geräusche, Klänge, die unsere Gedanken anregen und bei denen wir uns wohlfühlen, z. B. Waldgeräusche, Meeresrauschen, Vogelgezwitscher. Hierbei gilt: Möglich ist alles, was uns hilft, schöne Gedanken zu entwickeln! Wenn wir mögen, nehmen wir noch weitere Dinge hinzu, die unsere Sinne anregen, z. B. eine Duftkerze oder ätherische Öle.

Na, alles bereit? Dann kann es jetzt losgehen: Die Musik ist leise angemacht, Kerzen entzündet. Wir legen oder setzen uns entspannt hin. Schließen unsere Augen und atmen ein paar Mal tief ein und aus.

Nun denken wir an einen besonders schönen Ort, an eine schöne Erinnerung oder verlieren uns einfach in der Fantasie.

Vielleicht denkt ihr an einen Spaziergang im Wald, am Meer. Vielleicht aber auch an einen unvergesslichen schönen Urlaub mit der Familie. Eine Wunschvorstellung, die uns ein gutes Gefühl vermittelt. Wichtig ist, dass wir uns sicher und wohl fühlen!

Konzentriert euch auf eure Gedanken, auf Eindrücke, Geräusche oder Gerüche. Riechen wir tropische Gerüche von Blumen oder Eiscreme? Fühlen wir den Wind, der uns umspielt? Spüren wir Wärme, Kälte?

Wir träumen uns in unseren schönen Gedanken weit weg. Was erleben wir? Wandern wir vielleicht gerade auf einen Berg oder stehen mitten in Ma-

rokko im Souk und erleben das quirlige Leben? Sitzen wir vielleicht einfach im Gras und fühlen jeden einzelnen Grashalm? Wir lassen unseren Gedanken freien Lauf. Wir können dies so lange ausdehnen, wie wir wollen. Oder wir denken uns von neuem an tolle Orte. Alles kann, nichts muss!

Wenn die Musik ihrem Ende zugeht, atmen wir

Alles kann, nichts muss.

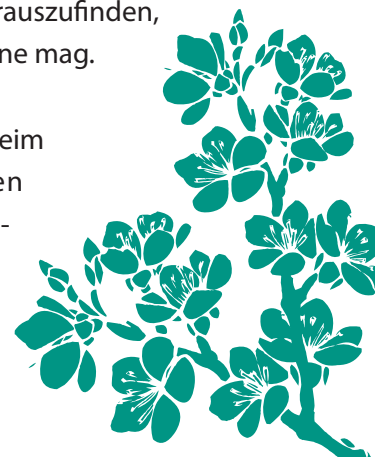
ein paar Mal tief ein und aus. Öffnen langsam unsere Augen und bleiben einen ruhigen Moment noch sitzen oder liegen, damit die Erinnerung nicht sofort verblasst.

Wie geht es jetzt nach der Übung? Fühlen wir uns leichter, entspannter? Dabei ist es gut, genau in sich hineinzuhorchen.

Die Übung kann wiederholt oder variiert werden. Dabei geht es auch darum, herauszufinden, was man gerne mag.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Entspannen!

Gedankenreise



## 5-4-3-2-1-Übung

Mit dieser Übung wollen wir ruhiger werden, im Hier und Jetzt ankommen, aus dem "ewigen Drehen im Kopf" aussteigen. Sie eignet sich bei Unruhe oder aufkommender Panik und kann auch im Liegen (zum Beispiel zum Einschlafen) durchgeführt werden.

Du brauchst nur ein paar Minuten Zeit, für den Anfang etwa zehn Minuten. Gut ist, sich ruhig hinsetzen oder hinlegen zu können und nicht reden zu müssen.

### So funktioniert es:

Lasse deine Augen in eine Richtung schauen und auf einem Punkt ausruhen, der ein wenig oberhalb der Blickhöhe liegt. Nimm deinen Atem wahr und lasse ihn den Rhythmus bestimmen.

- Benenne leise für dich 5 Dinge, die du gerade siehst und lasse dir dafür Zeit (z. B. "Ich sehe ein Blatt, das sich bewegt... Ich sehe die Zeiger einer Uhr... Ich sehe meine Hände.")
- Benenne leise für dich 5 Geräusche, die du gerade hörst (z. B. "Ich höre das Surren der Heizung... Ich höre ein Auto im Hintergrund... Ich höre ein Rascheln im Raum... Ich höre meinen Herzschlag.")
- Benenne leise für dich 5 Körperempfindungen (keine Gefühle), die du gerade spürst. (z. B. "Ich spüre meinen Po auf dem Stuhl... Ich spüre meinen rechten Fuß auf dem Boden... Ich spüre ein Kribbeln an der Nase.") Oder, wenn dir das Hineinspüren in deinen Körper unangenehm ist, benenne leise für dich 5 Dinge, die du mit der Hand anfassen und deren Struktur du erspüren könntest (z. B. "Ich spüre die Lehne des Sessels... Ich spüre den Stoff meiner Hose... Ich spüre den Stift in meiner Hand.")
- Lasse dir Zeit.
- Nun mache dasselbe 4 Mal, d. h. benenne 4 Mal leise für dich, was du siehst, dann 4 Mal, was du hörst, dann 4 Mal, was du spürst...
- Dann 3 Mal... Dann 2 Mal... Dann 1 Mal...

Wenn du möchtest, kannst du auch noch einmal von vorn anfangen.

### Gut zu wissen:

Es macht nichts, wenn du dich einmal verzählst. Am Leichtesten ist es, mit den Fingern mitzuzählen. Es ist vollkommen in Ordnung, wenn du die Reihenfolge verwechselst. Wenn dich zwischendurch etwas stört, benenne es einfach. Du kannst gerne auch mehrfach dasselbe nennen, wenn es sehr präsent ist. All dies sind nur Zeichen dafür, dass du entspannst.

*(Angelehnt an Yvonne Dolan, Institut Berlin)*





## Wie ist das Wetter?

Wenn wir merken, dass wir uns in Gedanken und Grübeleien verlieren, können wir diese kurze Übung machen. Sie hilft uns, präsenter in der Gegenwart zu sein. In drei Teilen, die jeweils nur eine Minute dauern, schauen wir auf unser "inneres Wetter".

### Teil 1

Frage dich: „Was geht im Moment in mir vor? Was beschäftigt mich?“ Werde dir bewusst, wie es deinem Körper geht. Schau dann auf deinen Geist: Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf? Welche Gefühle sind da?

### Teil 2

Schau auf deinen Atem. Atme bewusst ein und aus und spüre die Atmung im Bauchraum. Wahrscheinlich drängen sich Gedanken auf. Versuche, die Aufmerksamkeit immer wieder behutsam zurück auf den Atem zu richten.

### Teil 3

Nimm all deine Empfindungen bewusst wahr. Verbinde dich mit all deinen Sinnen. Was nimmst du wahr? Was hörst du? Was siehst du? Was umgibt dich? Verbinde dich mit der Welt. Du bist hier. Du bist in der Gegenwart. Du kannst entscheiden, etwas zu tun - oder zu lassen.

*(Aus: Das kleine Übungsheft Achtsamkeit von Ilios Kotsov)*

