



Kleine Besinnungsübung

Diese kleine Übung wird Dir helfen, Deine Aufmerksamkeit ganz auf den Moment zu richten. Weiterhin wirst Du beginnen, die Fähigkeit zur Besinnung auf das Wesentliche zu entwickeln.

Diese Übung sollte etwa 5 Minuten in Anspruch nehmen.

Wie auch bei allen anderen Übungen und Aktivitäten solltest Du Dir darüber im Klaren sein, dass zum Erfolg die Entwicklung bestimmter Fertigkeiten nötig ist und dass die Bereitschaft, an der Entwicklung dieser Fertigkeiten zu arbeiten der erste Schritt zum Erfolg ist.

Vorbereitung

Finde eine angenehme Sitzposition. Fühle die Position Deiner Füße, Arme und Hände. Erlaube es Deinen Augen, sich langsam zu schließen. [etwa 10 Sekunden Pause]

Atme einige Male tief und langsam ein und aus. Nimm das Atemgeräusch und Deinen Atem beim Ein- und Ausatmen bewusst wahr. [etwa 10 Sekunden Pause]

Nehme Deine Umgebung und Dich selbst wahr

Richte Deine Aufmerksamkeit auf Deine Umgebung. Nimm alle Geräusche wahr, die um Dich herum zu vernehmen sind. Welche Geräusche kommen aus dem Raum, in dem Du Dich befindest? Welche Geräusche kommen von außerhalb? [etwa 10 Sekunden Pause]

Nun richte Deine Aufmerksamkeit auf alle Bereiche, mit denen Dein Körper den Stuhl berührt, auf dem Du gerade sitzt. Nimm die körperlichen Empfindungen wahr, die durch diesen Kontakt verursacht werden. [etwa 10 Sekunden Pause]

Nun nimm die Punkte wahr, an denen Deine Hände die Vorderseite Deiner Beine berühren. [etwa 10 Sekunden Pause]

Nimm alle weiteren Empfindungen wahr, die in Deinem Körper sonst noch auftreten und stelle fest, wie sie sich verändern ohne dass Du etwas unternimmst. [etwa 10 Sekunden Pause]

Versuche nicht, diese Empfindungen zu verändern. Nimm sie einfach nur wahr, so wie sie auftreten. [etwa 10 Sekunden Pause]

Nehme Deine Gedanken wahr

Nun richte Deine Aufmerksamkeit darauf, warum Du Dich mit diesem Programm auseinandersetzt. [etwa 10 Sekunden Pause]

Erforsche, ob Du irgendwelche Zweifel oder andere Gedanken bemerkst, ohne etwas zu tun außer sie einfach nur wahrzunehmen. Betrachte Deine Vorbehalte, Bedenken und Sorgen als wenn sie Teile einer Parade wären, die im Geiste an Dir vorbeizieht. [etwa 10 Sekunden Pause]

Finde heraus, ob Du sie einfach nur wahrnehmen kannst und stelle lediglich ihre Anwesenheit fest. [etwa 10 Sekunden Pause]

Versuche nicht, sie zu verdrängen oder sie irgendwie zu verändern. [etwa 10 Sekunden Pause]

Nun richte Deine Aufmerksamkeit darauf, was Du mit Deinem Leistungsverhalten erreichen willst. Was ist für Dich am Wichtigsten? Was möchtest Du mit Deinen Fähigkeiten machen? [etwa 10 Sekunden Pause]

Abschluss

Bleibe noch ein paar Momente in bequemer Haltung und richte Deine Aufmerksamkeit nochmals auf die Geräusche und Bewegungen um Dich herum. [etwa 10 Sekunden Pause]

Nimm noch einmal Deine Atmung wahr. [etwa 10 Sekunden Pause]

Wenn Du fertig bist, öffne Deine Augen und stelle fest, dass Du Dich konzentriert und aufmerksam fühlst.