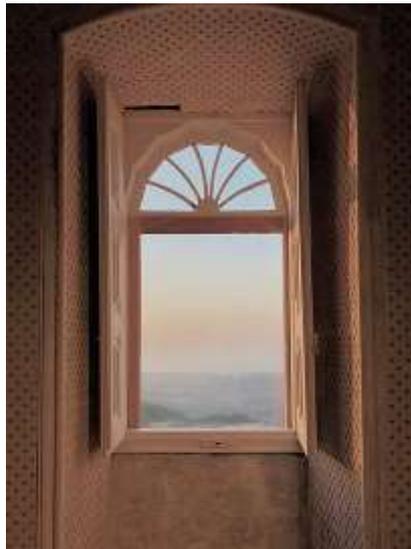


Viele erkennen ihre Belastungsgrenze oftmals erst viel zu spät oder auch gar nicht. Erst wenn sie abends auf dem Sofa vor Erschöpfung kaum mehr aufstehen können oder sich in einem Essensrausch wieder finden, merken sie was eigentlich los war (teilweise nicht mal dann... – je nachdem wo du stehst). Damit du wieder mehr ins „spüren“ kommen kannst, habe ich diese eine – banale Übung für dich. Anfangs wirst du davon noch nicht viel „merken“ – doch wenn du sie immer mal wieder wiederholst, wirst du ihre Auswirkungen sehen.

***„ Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen“
Astrid Lindgren***



Nimm dir am Abend Zeit (die Zeit bestimmst du 2 min. – 10 min.) und schau aus deinem Fenster ins Weite / Grüne. Wichtig hier ist, dass du nicht gleich das Nebengebäude betrachtest, sondern wirklich Blick ins Grüne / auf einen See oder in den Wald hast. Durch den Weitblick öffnest du deinen Horizont. Lasse alle Gedanken, die aufkommen einfach so stehen, ohne sie zu bewerten. Sie ziehen vorbei. Stelle ev. eine Uhr (Wecker). Du kannst diese Übung auch auf einer Parkbank im Freien ausführen. Wann und wie oft du diese Übung machst, ist ganz dir überlassen. Ich empfehle dir jedoch, diese öfters in der Woche in deinen Tag einzuplanen. Solche Achtsamkeitsübungen werden dir auf dem Weg „dich selbst zu erkennen“ sehr helfen.

2. Übungs-Möglichkeit:

Eine weitere Möglichkeit ist, dass du dir im Alltag immer mal wieder eine kleine „Auszeit“ gibst. Nimm dir dafür 2 min. Zeit und setz dich ruhig hin, schliesse deine Augen und spüre bewusst deinen Atem. Atme 2-3 x ganz bewusst und tief ein- und aus. Du wirst sehen, wie rasch du dadurch ruhiger wirst. Vielleicht hilft es dir auch, dabei deine Hände auf deinen Bauch / Brustkorb zu legen. Diese Übung ist auch die folgende auf obige Übung. Sobald du immer mehr erkennst, dass du unter „Strom“ läufst, wird es dir helfen einfach 2-3 tiefe Atemzüge zu nehmen (am Arbeitsplatz) und sofort wirst du ruhiger und kannst weiterarbeiten.