



www.live-the-moment.at

Atemachtsamkeit

Die allererste Achtsamkeitsübung ist jene, seinen Körper wahrzunehmen. Jetzt und hier möchte ich das mit euch mit dem Atem machen. Kein Mensch nimmt seinen Atem ohne Übung bewusst wahr. Der Atem begleitet uns ständig und ist somit ein Werkzeug überall und jederzeit für 5 Minuten Bewusstheit zu schaffen und die Wahrnehmung des Moments zu schärfen. Wirst du dir deines Atems gewahr, dann bist du voll im Hier und Jetzt.

Indem du dein Gewahrsein auf deinen Atem richtest, verbindest du dich mit dem Moment. Und du bist wach für alles, was und wie es jetzt tatsächlich passiert, und nicht wie du es interpretierst aufgrund deinem Sammelsurium an Erfahrungen, antrainierten Verhaltensweisen oder gesellschaftlicher Normen.

Beginnen wir.

Rutsche auf deinem Sessel so weit nach vorne, dass nur mehr dein Gesäß auf der Sitzfläche aufliegt, nicht aber deine Oberschenkel. Die Beine stelle in einem rechten Winkel parallel zueinander auf den Boden auf. Deine Arme liegen auf deinen Oberschenkel, die Handflächen zur Decke gerichtet. Dadurch ist gewährleistet, dass dein Brustkorb weit geöffnet ist und dein Atem, deine Energie gut fließen kann. Dein Nacken ist entspannt und zieht Richtung Decke, dein Blick ist gerade nach vorne gerichtet.

Jetzt fixiere einen Punkt oder Gegenstand vor dir und lass deinen Atem ganz frei und natürlich fließen. Wenn es dir angenehm ist, empfehle ich dir die Augen sanft zu schließen. Dadurch richtet sich deine Aufmerksamkeit leichter vom Außen nach Innen.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf den nächsten Atemzug.

Beobachte, wie dein Atem einströmt und wie er deinen Körper beim Ausströmen wieder verlässt.

Probiere dies jetzt Atemzug für Atemzug. Ich leite dich an.

Atme ein und sag dir im Geiste vor: Ich bin mir bewusst, dass ich einatme.

Atme aus und sag dir: ich bin mir bewusst, dass ich ausatme.

Noch einmal:

Atme ein und sag dir – gerne laut – vor: Ich bin mir bewusst, dass ich einatme.

Atme aus und sag dir: ich bin mir bewusst, dass ich ausatme.

Und jetzt gehen wir noch einen Schritt weiter.

Spüre mal in deinen Körper, wenn du einatmest und wenn du ausatmest. Wo kannst du in deinem Körper das Einatmen und wo das Ausatmen wahrnehmen? Dafür lege deine linke Hand auf deine Brust, deine rechte Hand auf deinen Bauch. Hebt oder senkt sich der Brustkorb? Hebt oder senkt sich dein Bauch? Wenn du dies beobachten kannst, dann nimm wahr wie sich der Körper beim Einströmen und wie beim Ausströmen des Atems verhält.



www.live-the-moment.at

Somit erweitere die Übung um deine Wahrnehmungssätze wie:

Wenn ich einatme, weiß ich, dass mein Bauch sich füllt und meine Brust sich hebt.

Wenn ich ausatme, weiß ich, dass mein Bauch sich leert und meine Brust sich senkt.

Gleich nochmals wiederholen und festige das Bewusstsein der Atmung durch deine Sätze:

Wenn ich einatme, weiß ich, dass mein Bauch sich füllt und meine Brust sich hebt.

Wenn ich ausatme, weiß ich, dass mein Bauch sich leert und meine Brust sich senkt.

Wir sind jetzt am Ende der Übung, nimm einen tiefen Atemzug und atme lange aus.

Bring Bewegung in deinen Körper, kreise Hand- und Fußgelenke, kreise sanft deinen Kopf und bei der nächsten Ausatmung öffne deine Augen und deine Aufmerksamkeit ist wieder im Außen angekommen.

Eine wundervolle Übung, um an einem anstrengenden Tag mal für 5 Minuten durchzuatmen und sich mit seiner Bewusstheit zu verbinden und alles mal so zu sehen, spüren, wahrzunehmen, wie es jetzt gerade ist.

Abschließend möchte ich dir folgenden Gedanken mitgeben:

So wie du atmest, so lebst du.

So wie du lebst, so atmest du.

Der Aufmerksamkeitsregler

Ich lade dich jetzt herzlich dazu ein, wieder im Hier und Jetzt anzukommen. Und still und ruhig zu werden. Sowohl im Außen als auch im Innen. Dafür verwendest du den Aufmerksamkeitsregler. Ich leite dich an, du folgst meinen Worten.

Setz dich aufrecht hin und entspann dich.

Der Kopf ist gerade als Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick nach vorne gerichtet.

Jetzt lass den Blick in den Raum gleiten bis der Blick an einem bestimmten Punkt oder Objekt zur Ruhe kommt. Lass deinen Blick an diesem Punkt ruhen und bring deine Aufmerksamkeit mehr und mehr auf diesen Punkt und erhöhe deine Aufmerksamkeit auf diesen Punkt mithilfe deines Aufmerksamkeitsreglers immer höher, 50,70,100%.

Stell dir einen imaginären Faden zwischen diesem Punkt und deinem Gesicht vor.

Entlang dieses Fadens ziehe jetzt deine volle Aufmerksamkeit von diesem Punkt immer mehr zu dir bis sie hinter deinen Augen, zwischen deinen Ohren im Inneren deines Kopfes ist.

Schließe deine Augen und lass hinter deinen Augen, deiner Stirn die Aufmerksamkeit ruhen.

Dort ist nun deine Präsenz.

Lass den Atem ruhig ein – und ausströmen.

Spüre jetzt die Energie in dir.



www.live-the-moment.at

Fokussiere dich auf deine innere Stille.

Du kannst deinen Regler auch verwenden, um deine Aufmerksamkeit von deinen Gedanken in der Stille zu regeln. Stell dir diesen Aufmerksamkeitsregler wie den Lautstärkeknopf an einem Radio vor, und du kannst den Regler jetzt kontinuierlich zurückdrehen. Zuerst von 80 auf 60, dann von 60 auf 30, von 30 auf 15 und letztendlich auf null.

Dreh deine Aufmerksamkeit für alle diese Gedanken und Empfindungen von 100% auf 70.....und nun noch einmal reduzieren von 70 auf 50%..... deine Aufmerksamkeit für alles, was in deinem Geist ist, drehst du nochmals zurück von diesen 50% auf 20%.....und weiter auf null.

Wird deine Stille im Inneren abgelenkt von Gedanken oder Empfindungen, dann ist das ok. Es ist nicht falsch, oder ärgerlich, sondern freue dich dieser Bewusstwerdung und fokussiere dich auf dein Einatmen und dein Ausatmen.

Der Atem macht dich innerlich ruhig und still, er macht dich frei, bringt dich zurück in den Moment.

Übe dich in Stille und genieße deine Ruhe in dir und um dich herum.

Jetzt vertiefe bewusst deine Atmung.

Streck dich, dehne dich und mit der nächsten Ausatmung öffnest du deine Augen und du bist wieder im Außen.

4-3-2-1 Methode

Diese Übung stärkt deine Sinneswahrnehmung, bringt sozusagen wieder mehr Sinn-lichkeit in dein Leben.

Mit dieser Übung kommst du wieder zu dir, z.B. eignet sich diese kurze, knackige Übung gut, um deine Konzentration vor einem wichtigen Ereignis (vor einer Besprechung oder einem Vortrag oder einer schwierigen Situation) zu erhöhen.

Es ist auch vorteilhaft, um aus einer aufwühlenden Situation auszusteigen und wieder runterzukommen, bevor sie eskaliert.

Diese 4-3-2-1 Methode kann dir helfen, wenn du gestresst bist, ängstlich, oder unter Druck bist, im Grübeln, in der Negativ-spirale der Gedanken gefangen bist, denn dann kannst du dich damit rausholen und dich wieder des Moments besinnen und das Gute, das Positive erkennen, das immer da ist.



www.live-the-moment.at

Wichtig hierbei ist, dass du nicht denkst, sondern spontan bist. Deinen ersten Impulsen folgst. Die Übung ist keine Prüfung, es gibt kein richtig, kein falsch, es macht niemand besser oder schlechter. Alles ist erlaubt und alles ist möglich. Und es funktioniert immer!

Jetzt lass uns beginnen:

Benenne jetzt, also wirklich den Namen sagen, wenn du alleine sitzt, am besten laut,

- 4 Dinge, die du jetzt siehst – benenne, also wirklich den Namen sagen, und beobachte und spüre mal, was die Beobachtung bei dir auslöst, welche Empfindungen du wahrnehmen kannst, wenn du diese 4 Dinge siehst
- 3 Dinge, die du jetzt hörst - benenne und höre genau hin, wie es sich anhört, was passiert dabei in deinem Körper, löst es etwas aus? Wenn ja, ist es angenehm? Unangenehm?
- 2 Dinge oder Gefühle, die du jetzt fühlst – benenne und beobachte welche Gefühle gerade da sind bei dir, was machen diese Gefühle mit dir, geht es dir gut dabei, oder kommt da ein Widerstand auf?
- 1 Ding, das du jetzt riechst oder sogar schmeckst - benenne und beobachte deinen Riech – und Geschmacksinn, welche Gedanken gehen dir dabei im Kopf herum, löst das bei dir Spannung oder sogar Entspannung aus?

Wenn dir nicht immer genau 4-3-2 Dinge oder 1 Ding in den Sinn kam, auch gut, ist ja normal. Du wirst sehen, dass, wenn du diese Übung öfter machst, sie immer leichter wird und du dich dann vielleicht gar nicht mehr auf 4-3-2 oder 1 Ding beschränken kannst.

Jetzt strecke dich mal, gähne, zwinkere und lass die Übung kurz auf dich wirken.

Wichtig ist nach der Übung auch kurz zu reflektieren: Wie ging's mir davor, stelle ich einen Unterschied fest und wenn ja welchen? Reflexion hilft der Bewusstwerdung. Und Bewusstwerdung heißt, dich kennenlernen. Lernst du dich immer mehr kennen, dann wird es dir immer leichter fallen, Unangenehmes zu ändern, das Gute zu sehen, den Moment so wahrzunehmen, wie er tatsächlich ist und nicht wie du glaubst, dass er sein sollte oder könnte. Dies kann das Leben unheimlich erleichtern.

Zum Abschluss meiner Achtsamkeitsübungen heute lade ich dich ein, dich zu bedanken bei deinen Sinnen. Sag DANKE, DASS ICH SO SCHARFE SINNE HABE UND MIR IHRER BEWUSST BIN.

Dankbarkeit während des Tages hilft, wieder mal ins Lächeln zu kommen und bist du dankbar, bist du automatisch im Positiven. Und es gibt immer etwas zu jeder Zeit, wofür man dankbar ist!