

Innehalten – Was würde mir jetzt guttun?

Die nachfolgende Übung können Sie für sich zur Gewohnheit im Alltag machen. Immer wieder innezuhalten und wahrzunehmen, was Sie jetzt gerade brauchen und dem, soweit wie möglich, nachzugehen.

Halten Sie jetzt einen Moment inne. Lassen Sie dafür alles, was Sie gerade tun oder womit Sie sich gedanklich beschäftigen, für einen Augenblick sein. Sitzen Sie einfach so da, wie Ihnen gerade zumute ist. Nehmen Sie bewussten Kontakt mit Ihrem Ist-Zustand auf und nehmen Sie jetzt die Atmung so wahr, wie sie sich gerade ereignet, ohne etwas zu verändern. Sie können die einzelnen Atemzüge zählen.

Beobachten Sie nun für einen Moment, wie Sie *jetzt* gerade hier sind. Einfach nur sich Ihrer selbst gewahr werden, ohne etwas daran zu verändern. Haben Sie es gerade bequem? Ist Ihnen warm oder kalt oder weder noch? Sind Ihre Muskeln entspannt oder empfinden Sie Spannungen oder Druck im Körper?

Erkennen Sie diese Beobachtungen als das an, was sie sind: Als Momentaufnahmen Ihres aktuellen Zustands. Nicht mehr und nicht weniger.

Überlegen Sie sich als Nächstes, was Sie jetzt brauchen, was Ihnen guttun würde. Das muss nichts Großes sein. Vielleicht möchten Sie Ihre Sitzposition ändern. Das Fenster öffnen oder sich ein wenig bewegen. Etwas trinken. Nach draußen gehen.

Nehmen Sie sich nach Abschluss dieser Übung bewusst einige Momente Zeit, um Ihrem Bedürfnis, soweit wie möglich, nachzugehen. Sorgen Sie gut für sich. Sollte es Ihnen nicht unmittelbar nach dieser Übung möglich sein, dieses Bedürfnis zu befriedigen, dann prüfen Sie, ob es zu einem späteren Zeitpunkt geht.

Atmen Sie beim Ertönen des Gongs tief durch, dehnen und strecken Sie sich, um diese Übung für sich ausklingen zu lassen.