

## **Achtsame Körperwahrnehmung:**

Übung: Fingerkuppen und Atem

Körperlich –

z.B. Wärme, Kribbeln, Schmerz  
Atembewegung

Gedanken-

z.B. Atem bewegt meine  
Hände  
auf dem Bauch

Gefühle-

z.B. Ruhe

**->Oszillieren (doppel 8 malen)**

**Ich als Therapeutin: Keine Erwartungen, sicherer Raum geben, geduldig, keine  
Entspannungsübung**

**Anleitung: abschweifen dürfen, nicht bewerten, freundlich mit sich sein**

Übungen: Einzel oder in der Gruppe, mit Partnerin, mit Hilfsmittel, wie Sandsäckli warm, kalt,  
Lavendelsäckli, Bälle, Stöcke,

->um **verschiedene Regionen des Körpers in Empfindung zu bringen,**

Sinne, wie Sehen, Riechen, Hören, Schmecken, Fühlen

->**verbinden uns nach innen und aussen**

oder Bodyscan, wo die Reise liegend durch den ganzen Körper geht, oder Sitzend mit dem  
Atem als Anker-> **bei sich in der Stille ankommen**

**Körper und Atem. Real, sicht- und fühlbar, Anker im Hier und Jetzt**

**Wahrnehmung der Körperempfindung**–auf Fingerkuppen, Atem zurückkommen, ein  
Anker im Hier und Jetzt

> mit der Gegenwart verbinden-> Erkenntnis, dass körperliche Empf. sich laufend verändern,  
sind nicht ich bzw. ein Teil von mir

-> hilft dem inneren Zustand, den Gedanken die kreisen und Gefühlen, die bedrängen, mit  
etwas Abstand zu begegnen, >differenzierter wahrnehmen, sich akzeptieren,-> gibt etwas  
Distanz und inneren Freiraum

**-> Die Patientinnen können mit der Zeit die eigene Aufmerksamkeit lenken**

**->Ressource:**

**-> Muster und Reaktionen kennenlernen (eigene Übung) ->Selbstverantwortung**

Was will ich? Was tut mir gut?

-> **eigene Entscheidungen**-> sanft mit sich sein, Lebensfreude, Gelassenheit

-> Spielraum vor dem Reagieren, raus aus dem Muster, Vertrauen, dass es andere  
Möglichkeiten gibt

-> **Selbstregulation, Impulskontrolle**, Vertrauen in sich wird gestärkt, Akzeptanz wie ich  
reagiere