

Achtsame Körperwahrnehmung

Reise durch den Körper – Körperachtsamkeit



Wähle einen Moment und Ort, wo du nicht gestört wirst. Stell dein Telefon aus, etc. Sitze bequem aber mit geradem Rücken und schliesse deine Augen, wenn es dir angenehm ist und stelle dir folgende Fragen:

A Wie ist mein körperliches Befinden? Habe ich Schmerzen, Verspannungen im Körper? Welche Empfindungen kann ich wahrnehmen (z.B. kalte Füße, heisser Körper, zappelige Beine, müde, etc.). Beginne bei den Füßen und gehe von da aus langsam durch den ganzen Körper – Beine, Gesäss, Kreuz, Rücken, Schultern, Arme, Hände, Nacken, Kopf, Gesicht, Mund, Hals, Brustkorb, Bauch, Becken. Nimm dir Zeit deinen körperlichen Empfindungen nachzuspüren. Versuche sie nicht zu bewerten, sondern wahrzunehmen, zu beobachten.

B Danach frage dich: Wie fühle ich mich? Wie ist meine Stimmung, Laune? Was für Gefühle kann ich spüren? (z.B. fröhlich, traurig, ängstlich, ärgerlich, etc.) Wie ist dein persönlicher Wetterbericht für heute?

C Welche Gedanken beschäftigen mich? Gibt es bestimmte Gedanken, die mir heute immer wieder durch den Kopf gehen? Plane ich, oder denke ich über etwas Bestimmtes nach? Sind meine Gedanken eher positiv oder negativ?

Schaue alle drei Bereiche an: was hast du wahrgenommen? Wie ist dein allgemeines Befinden? Wie bei allen Übungen: du kannst nichts falsch machen – es geht nur darum zu bemerken wie es dir heute, zum jetzigen Zeitpunkt geht – wie es sich in deiner Haut anfühlt.