



Übung zur Achtsamkeit

Kennen Sie Gedanken, die sich in Ihrem Kopf und Herzen einnisten?
Trübe Gedanken, Sorgen, Reue über verpasste Gelegenheiten oder Groll?
Ich lade Sie ein, sie mit dieser kleinen Übung ein Stück weit loszulassen:

Nehmen Sie sich diese Gewohnheiten eine nach der anderen vor:

- Wie nennen Sie den Gedanken oder das Gefühl?
- Wenn er ein Vogel wäre: Welcher Vogel wäre der Gedanke?
- Lassen Sie diesen Vogel fliegen, damit Ihr Herz befreit wird!

Wiederholen Sie diesen Ablauf mehrfach, um verschiedene bedrückende Gefühle frei zu lassen, eins nach dem anderen.

Stellen Sie sich am Ende einen ganzen Vogelschwarm vor, der sich in die Luft erhebt, davon flattert und am Horizont verschwindet!

Atmen Sie danach einige Mal bewusst und langsam aus, geben Sie inneren Druck ab. Schütteln Sie Arme und Beine und schnaufen Sie einmal laut:
Endlich sind Sie die Biester los!

Wiederholen Sie den Ablauf, wenn die Sorgenschleifen in ihr ehemaliges Nest zurückkehren wollen.

