

FÜNF IMPULSE, UM DICH SELBST WIEDER ZU SPÜREN

EIN STILLER RAUM ZUR SELBSTWAHRNEHMUNG

1

Ankommen

Erlaube dir, für einen Moment langsamer zu werden und im Hier und Jetzt anzukommen. Nimm wahr, wie sich dein Körper gerade anfühlt, ohne etwas verändern zu müssen. Allein das bewusste Dasein darf bereits ausreichen.

2

Atem

Richte deine Aufmerksamkeit sanft auf deinen Atem und folge ihm ein paar Züge lang. Spüre, wo er dich im Körper berührt und wie sich mit jedem Ausatmen etwas lösen darf. Dein Atem gibt den Takt vor, nicht dein Denken.

3

Spüren

Lenke deinen Blick nach innen und beobachte, was sich körperlich zeigt. Vielleicht ist da Enge, Weite oder einfach ein neutrales Empfinden. Alles, was wahrgenommen wird, darf da sein, ohne bewertet zu werden.

4

Zuhören

Höre nach innen, welche Gedanken oder inneren Stimmen sich leise melden. Es geht nicht darum, Antworten zu finden, sondern dem zuzuhören, was sich zeigen möchte. Auch Unklarheit trägt bereits eine Information in sich.

5

Erlauben

Gib dir die Erlaubnis, genau so zu sein, wie du dich gerade wahrnimmst. Nichts muss sofort verstanden, gelöst oder verändert werden. Manchmal entsteht Ruhe genau dann, wenn nichts mehr getan werden muss.