


Die erste Übung

Der Achtsamkeitsspaziergang

Nimm Dir etwas Zeit für einen Spaziergang nur für Dich. Versuche Deinen Blick nach innen zu richten und die Außenwelt abzuschirmen. Mache Dich frei von Deiner Umgebung und bleibe ganz bei Dir. Setze bewusst einen Schritt vor den anderen und lasse Dir Zeit. Beobachte Deinen Atem – wie Du die frische Luft einsaugst und wieder ausatmest. Versuche, Dich immer wieder auf Dich und nicht auf Dein Drumherum zu fokussieren. Du wirst merken, dass dabei in Dir Gedanken und Gefühle freigesetzt werden. Versuche, diese Gedanken und Gefühle nicht festzuhalten sondern loszulassen und ohne Bewertung an Dir vorbeiziehen zu lassen. Solltest Du jedoch merken, dass Du dem einen oder anderen Gedanken und Gefühl folgst, lasse in diesem Moment wieder los und sei dabei ganz liebevoll zu Dir – auch das ist Achtsamkeit. Du wirst merken, dass es Übung und Aufmerksamkeit braucht, probiere es einige Male aus und beobachte neutral, was sich dadurch in Dir verändert. Am Anfang wird es Dir sicher leichter fallen, diesen Spaziergang allein zu unternehmen. - Möge es Dir guttun!



Kneer Coaching * Bergstedter Markt 1 * 22395 Hamburg * Tel.: 040-60432126 * www.kneer-coaching.de

Infos zu meinen -Seminaren findet Ihr unter www.kneer-coaching.de/seminare

Die zweite Übung

Wie ein Baum

Zieh Dich für ein paar Minuten zurück und nimm Dir etwas Zeit für meine 2. Achtsamkeitsübung, bei der es um zwei verschiedene Wege der Wahrnehmung geht:

Stelle Dich barfuß (oder mit Socken – aber ohne Schuhe) auf den Boden. Deine Beine sind hüftbreit geöffnet und die Knie leicht gebeugt. Du stehst sicher und gut verankert auf dem Boden.

Schließe nun Deine Augen und atme 3x tief ein und aus.


Versuche nun wahrzunehmen, wie Du auf der Erde stehst. Stell Dir einen Baum vor, der fest mit der Erde verwurzelt ist. Spüre diese Verbindung und nimm sie eine Zeit lang wahr.

Wechsle dann – nur in Gedanken – die Situation und versuche nun zu spüren, wie Du von der Erde getragen wirst. Nimm die Kraft wahr, mit der die Erde Dich hält. Spüre auch in diese Übung hinein und nimm sie wahr.

Auch hier geht es darum, Gedanken und Gefühle die aufkommen nicht zu bewerten, sondern sie einfach nur ziehen zu lassen. Spüre noch einen Moment nach, bevor Du Dich wieder aus der Übung herausholst.



Kneer Coaching * Bergstedter Markt 1 * 22395 Hamburg * Tel.: 040-60432126 * www.kneer-coaching.de

Infos zu meinen -Seminaren findet Ihr unter www.kneer-coaching.de/seminare


Die dritte Übung

Kleine Auszeit

Bei dieser Übung geht es darum, sich – gern mehrmals am Tag – eine kleine Auszeit zu nehmen. Als kleine Erinnerungshilfe kannst Du Dir z.B. den Wecker Deines Smartphones stellen. Wähle hierfür einen angenehmen Klingelton, der Dich zu gegebener Zeit an Deine „kleine Auszeit“ erinnert. Nimm Dir dann einen Moment, schließe Deine Augen und atme dreimal tief ein und aus. Versuche, in Dich hinein zu fühlen und wahrzunehmen, welche Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen da sind. Bei dieser Übung gilt – so wie auch schon bei den beiden vorherigen Übungen – die aufkommenden Gedanken und Gefühle nicht zu bewerten, sondern sie einfach nur wahrzunehmen und ziehen zu lassen. Versuche, in die Empfindungen hinein zu atmen und zu entspannen. Diese Übung dauert nur einige wenige Minuten. Du wirst jedoch sehen, dass sie bei regelmäßiger Anwendung lange und angenehm nachwirkt. Um wieder im Hier und Jetzt anzukommen, mache Dich einmal lang, recke und strecke Dich und schließe die Übung mit einem wohligen Seufzer ab. Diese Übung lässt sich an einem Tag beliebig oft wiederholen. Versuche es am ersten Tag gern 2 – 3 Mal und genieße Deine „kleine Auszeit“.



Kneer Coaching * Bergstedter Markt 1 * 22395 Hamburg * Tel.: 040-60432126 * www.kneer-coaching.de

Infos zu meinen -Seminaren findet Ihr unter www.kneer-coaching.de/seminare