

3 – Minuten – Auszeit „Atem“

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.

Atme durch deine Nase ein und aus.

Lass deinen Atem strömen, ohne etwas zu verändern. Nimm ihn wahr und folge deinem Atem –

spüre, wie er in deine Nase einströmt

spüre, wie sich dein Mund – Kiefferraum entspannt

spüre, wie deine Lungenflügel sich mit Atemluft füllen, leicht ausdehnen, das Zwerchfell ebenfalls leicht weiten

spüre, wie dein Atem bis in deinen Bauchraum fließt, diesen sanft ausdehnt, weitet

folge deinem Ausatem mit deiner Aufmerksamkeit, er verlässt deinen Bauchraum, wandert durch die Lunge, Hals – Rachenraum und Nase.

Nimm deine Atempause nach dem Ausatmen wahr.

Vielleicht wird dein Atem allmählich langsamer und tiefer, ohne dies absichtlich zu lenken.

Schweifen deine Gedanken ab, was völlig normal ist, bring deine Aufmerksamkeit wertfrei (vielleicht innerlich lächelnd?) zurück zu deinem Atem, zurück zu deiner Atem-Wahrnehmung.

Nimm einige Atemzüge auf die vorgestellte Weise. Mehr gibt es nicht zu tun.

Löse dich allmählich von der Atemübung.

Spüre einen Moment hin zu dir: wie fühlst du dich jetzt?

Recke und strecke dich, tauche achtsam wieder ein in deinen Alltag!