

Methode 5 Minuten Meditation

Ziel:

- Ankommen im Hier und Jetzt.
- Die Wahrnehmung nach Innen richten.
- Mich selbst wahrnehmen.
-



Presencing



Dauer: 5 Minuten



Anzahl: -



Beschreibung:

Lass uns den Moment dafür nutzen, uns selbst wahrzunehmen. Nun Sorge dafür, dass du bequem sitzt. Du kannst entspannt sitzen oder liegen. Mach es dir gemütlich.

Jetzt schließe Deine Augen. Du kannst die Augen auch geöffnet lassen. Schließe Deine Augen. Richte Deine Aufmerksamkeit auf die Atmung. Atme ein und aus. Du musst nichts Besonderes tun. Atme einfach ein und aus. Spüre, wie es Dich atmet. Ein und aus.

Achte auf Deine Bauchdecke. Wie sie sich hebt. Und senkt. Jeder Mensch fühlt die Atembewegung anders. Wo spürst Du Deinen Atem am meisten?

Schaue auch auf den Rest Deines Körpers. Spüre Deine Arme. Lass sie entspannen. Genauso Deine Beine. Lasse Deinen Körper von Kopf bis Fuß entspannen. Lenke die Aufmerksamkeit nun in das innere Deines Körpers. Schenke ihm Deine Achtsamkeit. Was hat Dir Dein Körper zu sagen? Wie fühlt er sich an? Leicht? Schwer? Fühlt er sich gut an?

Es ist ganz normal, wenn Deine Gedanken abschweifen. Du an etwas anderes denkst. Nimm es wahr. Wenn es passiert, lenke Deine Aufmerksamkeit zurück auf das Atmen. Lass Deinen Körper frei sein. Leicht und entspannt im hier und jetzt. Es gibt kein richtig oder falsch.

Achte einfach weiter auf Deine Atmung. Kehre zu ihr zurück. Nutze sie als Deinen Anker. Nimm sie wahr. Sei ihr stiller Beobachter. Beobachte den Fluss Deiner Atmung. Ein und aus.

Was hat Dir Dein Körper zu sagen? Dein Körper ist ein Geschenk. Schenke ihm die Achtsamkeit, die er verdient. Höre auf ihn. Was er zu sagen hat. Der Rest passiert ganz von allein. Nimm den Moment noch ein letztes Mal wahr. Ohne es deuten zu müssen. Spüre einfach.

Nun lass uns zurückkehren. Lenke die Aufmerksamkeit in das hier und jetzt. Spüre bewusst in Deine Glieder. Langsam werden Deine Gedanken klarer. Atme einmal tief ein und aus. Und noch einmal tief ein und aus. Wenn Du so weit bist, dann öffne Deine Augen.

Willkommen. Hier und jetzt.



Material:

Flipchart oder Pinwand oder einfach nur Papier und Stifte



Insider-Tipps:

Eine achtsamkeitsfördernde Meditation kann gut am Anfang und/oder Ende eines Treffens stehen.

Am Beginn kann die Übung eine „normale“ Vorstellungsrunde ersetzen.

Ich arbeite dann weiter mit der Frage: Wir machen die Vorstellungsrunde heute mal anders. Mich interessiert: Wie bist Du heute hier?



Weiterführende Quellen:

...