



SABRINA SCHITTEL
PERSONLICHKEITSCOACH

Übung 1: Bei dir ankommen

Für diese Übung solltest du dir einen Raum, eine Umgebung suchen, bei der du dich auf dich konzentrieren kannst. Versuche Ablenkungen zu vermeiden. Sei es ein Spaziergang oder eine entspannte Haltung auf der Couch.

Nun nimm dir die Zeit, deine Augen zu schließen und beobachte deinen Atem. Spüre, wie du einatmest und wie du ausatmest. Wie sich dein Bauch, dein Brustkorb bewegt. Nimm deinen den Fluss deines Atems wahr und lass ihn ohne Anstrengung fließen. Evtl. kommen dir Gedanken oder Bilder, dann lass auch diese einfach fließen. Lass sie wie Wolken an dir vorbei ziehen. Es ist vollkommen in Ordnung, wenn du abgelenkt wirst, dann komme ohne jeden Stress wieder zurück zu deinem Atem. Schau dir an, wie er sich bewegt.

Jetzt lade ich dich ein zu schauen, ob es einen Gedanken, eine Situation oder auch ein Bild gibt, dass an die Oberfläche kommt. Schau es dir in Ruhe an. Wie fühlt sich es an? Was siehst du? Was entsteht noch bei dir? Nimm dies ganz entspannt wahr. Nimm es so an, wie es ist und atme entspannt weiter. Wenn du möchtest, betrachte es neutral von allen Seiten. Als ein stiller Beobachter, ohne Wertung, ohne etwas tun zu müssen. Lass es einfach fließen und nimm das, was in dir entsteht ohne jegliche Bewertung in dir auf. Atme und fühle.

Wenn du soweit bist und du dich von dem Gedanke, der Situation oder dem Bild wieder verabschieden kannst, dann lass diese wieder ziehen. Behalte das Gefühl, dass du erleben durftest in dir und sei dankbar, dass du dies sehen, spüren dürftest. Bedanke dich bei dir, dass du ohne jede Wertung dies anschauen durftest und du dir Zeit für dich genommen hast.
