

Achtsamkeitsübung für Körperliche Bedürfnisse

Nimm dir etwas Zeit und spüre in deinen Körper hinein.
Wie fühlt sich dein Körper?

Ist er durstig? Ist er hungrig?

Spürst du einen Druck auf der Blase?

Befindet sich dein Körper in einer bequemen Haltung?

Braucht dein Körper Bewegung?

Ist deinem Körper zu warm oder zu kalt?

Ist dein Körper müde und bräuchte er zumindest eine kleine Pause?

Wie fühlt sich der Kopf an? Kann dein Verstand noch gut denken oder ist er unkonzentriert?

Welches Bedürfnis dein Körper auch hat, versuche es zu erfüllen und nicht noch länger aufzuschieben. So tust du deinem Körper was Gutes und auch deinem emotionalen Wohlbefinden.

Achte tagsüber immer wieder auf deine körperlichen Bedürfnisse. Du kannst zum Beispiel jede volle Stunde deine Achtsamkeit auf deinen Körper lenken oder dir dazu auch Alarme am Handy stellen.