

Achtsamkeitsübung mit den Sinnen

1. Bringe deinen Körper in eine bequeme Haltung und atme 2-3mal tiefer durch.
2. Sage nun laut oder in Gedanken 5 beliebige Dinge, die du in deiner Umgebung **sehen** kannst. Zum Beispiel, „Ich sehe meine Hände.“, „Ich sehe die Lampe“ etc.
3. Sage als nächstes laut oder in Gedanken 5 Geräusche, die du **hören** kannst. Zum Beispiel, „Ich höre den Straßenlärm“ oder „Ich höre die Musik aus dem Radio.“
4. Nun sage laut oder in Gedanken 5 Körperwahrnehmungen, die du **spüren** kannst. Es sollten keine Gefühle oder unangenehme Wahrnehmungen sein. Zum Beispiel, „Ich spüre meine Füße auf dem Boden“, „Ich spüre die Atembewegungen meiner Bauchdecke“.
5. Beginne die Übung nun wieder bei Punkt 2 und sage jeweils 4 Dinge, die du sehen, hören und spüren kannst. Versuche andere Dinge zu finden, als du beim ersten Durchgang gesagt hast.
6. Nenne jeweils 3 Dinge, die du sehen, hören und spüren kannst, wenn möglich noch unbenannte Dinge.
7. Sage jeweils 2 Dinge, die du sehen, hören und spüren kannst.
8. Als letzter Durchgang benenne jeweils 1 Ding, das du sehen, hören und spüren kannst.
9. Zum Schluss kannst du die Augen schließen und nachspüren.
10. Lass dir bei der Übung Zeit. Du kannst dich auch von deinem Atemrhythmus leiten lassen.
11. Wenn du die Übung bei Angst oder Panikattacken machst, kannst du sie auch öfters hintereinander machen.