**Atmen und Gedanken wahrnehmen!**

 **Den eigenen Atem wahrnehmen**: beobachten, wie der Atem hineinströmt, sich ausbreitet und
 hinausströmt …

* Aufmerksam und bewusst ein- und ausatmen
* Beim Joggen die Atemzüge zählen und versuchen, das Ausatmen zu verlängern
* Dasselbe im Gehen oder auch in Ruhe tun
* Tief einatmen, Luft anhalten, bis 4 zählen, dann ganz langsam ausatmen
* Das tiefe Ein- und Ausatmen mit einem Wort verbinden, z.B. Ent-spannung, Ein-schla-fen (das Wort sollte mindestens 2 Silben haben)
* Beim Ausatmen zählen (immer nur bis 10 zählen, dann wieder bei 1 anfangen)
* Durch den Mund in einen Luftballon oder eine kleine Plastiktüte ausatmen (vor allem, wenn man zu Hyperventilation neigt)

**Übung: Atemmeditation**

Nehmen Sie bitte eine aufrechte Sitzposition ein, lehnen Sie sich nicht an die Rückenlehnean. Falls es Ihnen möglich ist, schließen Sie bitte die Augen oder schauen Sie auf einen Punkt vor sich auf dem Boden. (Pause)

Wenn Sie sich zur Atemmeditation entschlossen haben, atmen Sie ganz normal weiter wie bisher. Betrachten Sie Ihren Atem und bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in der Gegenwart. Vielleicht hilft es ihnen, wenn Sie bei jedem Einatmen „ein“ denken und bei jedem Ausatmen „aus“. (Pause)

Schweifen Ihre Gedanken ab, dann registrieren Sie das geduldig und kommen wieder zu Ihrer Atmung zurück. Sie dürfen immer wieder zurückkommen zum Atem. Im Moment sind nur die Aufmerksamkeit für den Moment, für das Hier & Jetzt und Ihre Atmung von Bedeutung. (Pause)

Bleiben Sie in der Gegenwart. (Pause)

Betrachtne Sie aufmerksam Ihren Atem. (Pause)

Nun beenden Sie bitte die Übung und öffnen die Augen.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, Ihre Umgebung auf sich wirken zu lassen. Wie geht es Ihnen jetzt? *Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie. Beltz*

* **Geschichten hören:** eine Geschichte hören und beobachten, welche Gedanken und Gefühle dabei entstehen, die Gefühle weiterziehen lassen…
* **Etwas spüren:** z.B. wie sitze ich auf dem Stuhl, wie halte ich meinen Kopf, wie bewege ich mich, was passiert, wenn ich meine Bewegungsabläufe verändere?
* **Die eigene Grenze wahrnehmen:** sich fragen: Wie geht es mir eigentlich, wie fühlen sich meine Muskeln an, stehe ich unter Stress, wie viel Kraft habe ich noch, welche Bedürfnisse habe ich?

**Übung: Gedanken wahrnehmen**

Wie Wolken am Himmel oder wie eine Welle, wie das Wasser im Fluss Gedanken wahrnehmen, dann aber nicht an ihnen haften bleiben, sondern sie ziehen lassen…

Ziel: die eigenen (negativen) Gedanken auf Distanz bringen

Bitte schließen Sie die Augen oder schauen Sie auf einen Punkt auf dem Boden vor sich. Stellen Sie sich einen langsam fließenden Fluss vor. Lassen Sie den träge fließenden Fluss vor Ihrem geistigen Auge entstehen und betrachten Sie ihn. (Pause) Nun können Sie erkennen, dass auf dem Fluss kleine gefaltete Papierboote schwimmen. Jedes Papierboot stellt einen Gedanken von Ihnen dar. Bitte versuchen Sie nun, Ihre aufkommenden Gedanken zu benennen und getrennt voneinander jeweils auf ein Papierboot zu setzen. Sie sagen also z.B.: „Da ist der Gedanke, dass diese Übung komisch ist“, und setzen diesen Gedanken auf ein Papierboot. Vielleicht bleiben manche Boote auch leer. Lassen Sie die Papierboote mit Ihren Gedanken im langsam fließenden Fluss davonziehen. Halten Sie an nichts fest, sondern bleiben Sie achtsam in der Wahrnehmung und Benennung Ihrer Gedanken. (Pause) Nun beenden Sie die Übung und öffnen die Augen.

*Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie. Schattauer*.

* **Beschreiben:**
* **Reporterin:** mit vielen Adjektiven, möglichst ohne Wertung, das beschreiben, was sie außerhalb von sich sehen (z.B. ein Zimmer, das, was auf der Straße passiert, Menschen, die mir begegnen, Natur, einen Marktplatz, Gegenstände), als ob sie eine All-Touristin wären und das Leben auf der Erde überhaupt nicht kennen würden.
* **Blinden-Kunst:** Eine Abbildung beschreiben, sodass jemand, der blind ist, sich eine genaue Vorstellung von dieser Abbildung machen kann.
* **Spiegelbild:** sich vor einen Spiegel stellen und laut beschreiben, was sie sehen (in der dritten Person). Ich sehe eine junge Frau …(viele Adjektive verwenden, möglichst ohne Wertung)
* **Innen-Reporterin:** das beschreiben, was sie innerhalb von sich wahrnehmen (z.B: ihre Gedanken, Gefühle oder körperlichen Reaktionen).