



Der drei Minuten Atemraum

Eine Übung aus dem MBSR. Von Jon Kabat-Zinn.

Die Übung hilft dir deinen Körper, Gedanken, Emotionen wahrzunehmen und einen besseren Kontakt zu deiner Wahrnehmung insgesamt zu kommen. Sie ist eine ganz einfache Übung, die dir zum einen den Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit erleichtern soll und dir zum anderen eine gute Hilfe im Alltag bieten kann, insbesondere dann, wenn wenig Zeit zum Meditieren oder anderen formalen Achtsamkeitsübungen zur Verfügung steht, und du vielleicht in einer stressigen Situation bist.

Achtsamkeit ist das Wahrnehmen von dem, was JETZT gerade ist.

Der drei Minuten Atemraum Der 3 Minuten Atemraum lässt sich immer und überall durchführen und unter Umständen kann es für dich hilfreich sein, dir an verschiedenen Orten (z.B. am Arbeitsplatz) kleine Zettel zu platzieren, die dich daran erinnern, im Verlauf des Tages – und hier insbesondere dann, wenn der Stress zunimmt und du meinst, keine Zeit dafür zu haben – Innezuhalten und kurz in dich Hineinzuhören, Kontakt mit dir aufzunehmen, um ganz bei dir zu sein und wahrzunehmen, was gerade ist.

Man kann sich damit auch in stressigen Situationen eine Pause verschaffen um nicht sofort zu reagieren.

Am Besten du schließt die Augen und machst in den nächsten drei Minuten Folgendes:

- 1. Minute: Alle Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst wahrnehmen.**
- 2. Minute: Den Atem beobachten und im gegenwärtigen Augenblick ruhen.**
- 3. Minute: Den Körper als Ganzes wahrnehmen.**

Es kommt nicht darauf an, dass die Minuten eingehalten werden (mit geschlossenen Augen eine echte Herausforderung), sondern dass der Geist einen Anker hat.

Du kannst dir ja einen Timer auf 3 Minuten stellen.

Das kannst du täglich machen. TIPP: Handy Alarm 1 x täglich stellen.

Und Wichtig, du darfst das ÜBEN,ÜBEN, dass du es zur Verfügung hast wenn es einmal intensiv ist!!

Ich wünsche dir gute Üben und gute Erkenntnisse !

Barbara