

Reservieren Sie sich für die folgende Übung **zweimal täglich fünf Minuten**. Wenn Sie etwas mehr Zeit einplanen, wird der Lernerfolg besser sein und Ihre neu entwickelte Achtsamkeit wird Ihnen umso schneller in Fleisch und Blut übergehen. Für die Übung brauchen Sie sich kein ruhiges Plätzchen zu suchen; Sie können sie überall durchführen. Allerdings sollten Sie darauf achten, dass Sie dabei nicht gestört werden.

Sie können diese Übung mit offenen oder geschlossenen Augen durchführen. Wenn Sie die Augen schließen, fördern Sie eine intensivere Begegnung mit Ihren Sinnen, aber Sie können die Augen auch offen halten, falls das notwendig sein sollte.

Lesen Sie sich die Anleitung mehrmals durch, um sich mit den einzelnen Schritten vertraut zu machen. Vielleicht finden Sie auch eine Tonaufnahme der Anleitung nützlich, die Sie abspielen können, bis Sie die Achtsamkeitsübung im Schlaf beherrschen. Beziehen Sie im Verlauf der Übung alle Sinne mit ein.

### Jetzt's geht's los:

1. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und achten Sie dabei nacheinander auf die folgenden Aspekte, ohne irgendetwas zu erzwingen:
  - Achten Sie beim ersten Atemzug auf das Heben und Senken der Bauchdecke.
  - Konzentrieren Sie sich beim zweiten Atemzug auf das Ausdehnen und Zusammenziehen der Lungenflügel.
  - Achten Sie beim dritten Atemzug darauf, wie die kühle Luft beim Einatmen durch die Nasenlöcher eintritt, und spüren Sie dann die Wärme der Luft, die Sie ausatmen.
2. Wiederholen Sie diese Sequenz dreimal und achten Sie dabei auf das Heben und Senken der Bauchdecke, das Ausdehnen und Zusammenziehen der Lunge und auf die Temperatur der Luft, die Sie ein- und wieder ausatmen.
3. Falls Ihre Augen geöffnet sind, lassen Sie den Raum, in dem Sie sich befinden, visuell auf sich wirken. Falls die Augen geschlossen sind, rufen Sie sich diesen Eindruck in Erinnerung. Beschreiben Sie das, was Sie sehen: Die Farben, Größen, Formen, Ausdehnungen und Bewegungen von allem, was um Sie herum ist.
4. Achten Sie auf die Geräusche in Ihrer Umgebung. Lassen Sie diese Geräusche unverfälscht und unvoreingenommen in Ihre akustische Wahrnehmung dringen. Beschreiben Sie ein jedes davon, vom lärmenden Rattern des Rasenmähers, das durch die Fensterscheiben dringt, über das fröhliche Durcheinander der Stimmen spielender Kinder bis hin zu den sanftesten Geräuschen: dem Rauschen der Luft im Belüftungsschacht, dem leisen Ticken der Wanduhr oder dem gedämpften Surren des Notebooks auf dem Schreibtisch.

5. Beziehen Sie auch den Geruchssinn in die Übung mit ein und versuchen Sie, die in der Luft liegenden Düfte auseinanderzuhalten.
6. Richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf den Geschmackssinn. Während Sie langsam und tief ein- und wieder ausatmen, stellen Sie fest und beschreiben Sie, was Sie dabei schmecken können.
7. Konzentrieren Sie sich dann darauf, wie Sie die Dinge spüren, die Sie körperlich berühren. Achten Sie auf die Kleidung auf der Haut, auf einen Luftzug, der um die Wangen streicht, das Material oder die Festigkeit des Polsters, auf dem Sie sitzen, das Gefühl des Bodens unter den Fußsohlen oder des Sandes zwischen den Zehen.
8. Richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Innenwelt, auf die Welt unter der Haut. Machen Sie nach Möglichkeit ein paar einfache Stretching-Übungen und atmen Sie dabei tief durch. Fangen Sie mit der Oberseite des Kopfes an und nehmen Sie dann allmählich den gesamten Körper wahr, von Kopf bis Fuß, das Gesicht, den Hals, die Gliedmaßen, Finger und Zehen. Achten Sie auf Ihre Empfindungen in der Muskulatur und den Eingeweiden, so zum Beispiel Energie, Erschöpfung, Anspannungen, Kribbeln, Schmerzen, Taubheit, Übelkeit oder Schwächegefühle. Spüren Sie einfach Ihren Empfindungen nach. Werden Sie sich der emotionalen Reaktionen bewusst, die sich in Ihrem Inneren entfalten. So könnten Sie zum Beispiel feststellen, dass Ihre inneren Empfindungen sich als Reaktionen auf Traurigkeit, Furcht oder Wut bemerkbar machen. Stellen Sie das einfach fest, beschreiben Sie es und lassen Sie zu, dass Ihre Aufmerksamkeit still darauf verweilt, während Sie beobachten, ohne zu werten.