

Grundsätzliches:

Bevor du in diese Übung hinein gehst - nimm´ dir gut zehn bis fünfzehn Minuten Zeit, um in deine Präsenz zu kommen: Mache einen langsamen Spaziergang oder eine Gehmeditation, bei der du mit jedem Schritt deine Fußsohle im Kontakt mit dem Boden spürst. Hole dich über deine Sinne ganz in die Gegenwart: Was sehe ich? Was höre ich? Was spüre ich? Was rieche oder schmecke ich?

Oder klopfe deinen Körper von oben bis unten langsam und sanft ab. Baue Pausen ein: nachdem du deinen linken Arm abklopft hast, wie fühlt der sich an im Vergleich zum rechten Arm? Wie reagiert dein Körper auf diesen Impuls? Ist ein Arm jetzt länger, schwerer oder wärmer als der andere? Gehe so langsam und immer wieder innehaltend auch an deine Beine und Füße.

Oder reibe und massiere deine Ohrmuschel - massiere ganz sanft und erforschend von oben bis unten und nimm dir auch hier Zeit, den Unterschied wahrzunehmen, nachdem du ein Ohr so massiert hast. Was hat die Massage am Ohr, aber auch im Körper bewirkt. Erst dann wende dich dem anderen Ohr zu.

Vielleicht hast du ja auch eigene Übungen, von denen du weißt, dass sie dir gut tun. Dann nutze diese. Erst danach widme dich dem Thema Wünsche und Ziele.

Bleib langsam. Versuche erst gar nicht, hier alles richtig und perfekt zu machen. Viel wichtiger ist es, anzufangen und es überhaupt zu tun.

Mache Pausen, gehe immer wieder zu dir zurück. Kannst du dich noch wahrnehmen? Wenn nicht, lege das Arbeitsblatt weg, klopfe nochmal deine Arme, knete deine Hände oder dein Ohr. Erst danach geht´s weiter. Viel Spaß und gutes Gelingen!

Ziele finden!

MEINE ERGEBNISSE:

1. Dafür bin ich dankbar

(10 Minuten, alles aufschreiben, was dir dazu einfällt, es dürfen auch scheinbare Kleinigkeiten sein)

2. Das will ich alles nicht mehr?

(10 Minuten ohne Pause alles aufschreiben, was dir einfällt.)

3. Was will ich stattdessen ?

Ich will nicht mehr..., sondern...

(Positiv formuliert, Gegenwart, eigene Verantwortung - Also anstelle von: ich will nicht mehr so viel auf dem Sofa rumhängen und mich kaum noch bewegen - Zweimal in der Woche genieße und fördere ich die Beweglichkeit meines Körpers, in dem ich XXX Minuten, in denen ich XXX (Fahrradfahre, Laufe, Yoga praktiziere)

4. Übertragen auf die Zeitachse

Diese Ergebnisse möchte ich in den nächsten drei Monaten in mein Leben einladen:

beruflich	privat

Diese Ergebnisse möchte ich in den nächsten sechs Monaten in mein Leben einladen:

beruflich	privat

Diese Ergebnisse möchte ich in den nächsten 12 Monaten in mein Leben einladen:

beruflich	privat

Diese Ergebnisse möchte ich in den nächsten drei Jahren in mein Leben einladen:

beruflich	privat

Grundsätzliches:

Bevor du in diese Übung hinein gehst - nimm´ dir gut zehn bis fünfzehn Minuten Zeit, um in deine Präsenz zu kommen: Mache einen langsamen Spaziergang oder eine Gehmeditation, bei der du mit jedem Schritt deine Fußsohle im Kontakt mit dem Boden spürst. Hole dich über deine Sinne ganz in die Gegenwart: Was sehe ich? Was höre ich? Was spüre ich? Was rieche oder schmecke ich?

Oder klopfe deinen Körper von oben bis unten langsam und sanft ab. Baue Pausen ein: nachdem du deinen linken Arm abklopft hast, wie fühlt der sich an im Vergleich zum rechten Arm? Wie reagiert dein Körper auf diesen Impuls? Ist ein Arm jetzt länger, schwerer oder wärmer als der andere? Gehe so langsam und immer wieder innehaltend auch an deine Beine und Füße.

Oder reibe und massiere deine Ohrmuschel - massiere ganz sanft und erforschend von oben bis unten und nimm dir auch hier Zeit, den Unterschied wahrzunehmen, nachdem du ein Ohr so massiert hast. Was hat die Massage am Ohr, aber auch im Körper bewirkt. Erst dann wende dich dem anderen Ohr zu.

Vielleicht hast du ja auch eigene Übungen, von denen du weißt, dass sie dir gut tun. Dann nutze diese. Erst danach widme dich dem Thema Wünsche und Ziele.

Bleib langsam. Versuche erst gar nicht, hier alles richtig und perfekt zu machen. Viel wichtiger ist es, anzufangen und es überhaupt zu tun.

Mache Pausen, gehe immer wieder zu dir zurück. Kannst du dich noch wahrnehmen? Wenn nicht, lege das Arbeitsblatt weg, klopfe nochmal deine Arme, knete deine Hände oder dein Ohr. Erst danach geht´s weiter. Viel Spaß und gutes Gelingen!