



Warten nutzen.


Manchmal kann man in der Wartezeit (Arzt, Bushaltestelle,...) gut regenerieren. Einige Möglichkeiten dazu sind:




bewusst Atmen: beobachten Sie, was Sie spüren beim Atmen. Bewerten Sie es nicht. Wo überall im Körper spüren Sie Bewegung beim Atmen? Was spüren Sie in der Nase? Was im Brustkorb?
Sagen Sie im Gedanken beim Einatmen „ein“ und beim Ausatmen „aus“. Das beschäftigt das Gehirn und verhindert somit Grübeln.



Schönen Tagträumen nachgehen: Spaziergang durch den Wald, über eine Wiese, zu einer Quelle oder auf Reisen gehen,...




eine Reise durch Körper machen: achtsam allen Körperregionen Aufmerksamkeit schenken, ohne dabei zu bewerten, was Sie wahrnehmen. Nur beachten, was ist, was Sie wahr nehmen.



Bewusst und achtsam auf und ab gehen: dabei jedem Schritt, jeder Bewegung achtsam zuwenden.



Die Geräusche in der Umgebung bewusst und achtsam wahrnehmen.



Den Körper sanft wiegen und schaukeln.
Das kann, falls andere Menschen in der Nähe sind, nach außen nicht merkbar geschehen.