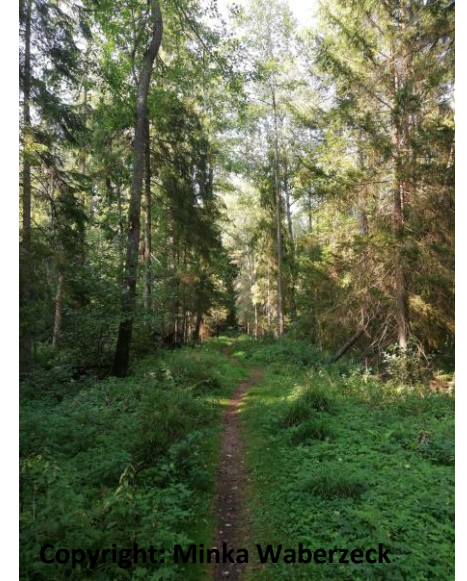




Achtsamkeit gegen Stress

Eine Serie, in der wir Dir verschiedene
Übungen vorstellen, die gegen Stress helfen können



Übung 3

Wiederholung

- Bei Übung 2 konzentrierst Du Dich auf zwei Sinne. Das Sehen und das Tasten.
- Du beschreibst Gegenstände.
Erst 5 Gegenstände die Du siehst.
Dann 5 Gegenstände die Du tastest.
- Du konzentrierst Dich auch darauf, zu zählen.
Denn die Übung wird wiederholt.
Und jedes Mal beschreibst Du 1 Gegenstand weniger.
Am Anfang sind es 5, am Ende nur noch 1.

Übung 2: Sehen – Tasten

- Bei dieser Übung konzentriert man sich auf zwei Sinne. Auf das Sehen und das Tasten.

Aber nacheinander.  

- Du kannst bei dieser Übung sitzen. Oder liegen. Oder herumgehen. Du entscheidest.
- Du beschreibst Gegenstände. Wie bei Übung 1.
- Diese Übung wird 5 Mal gemacht.
Jedes Mal beschreibst du 1 Gegenstand weniger.
Du beginnst mit 5 Gegenständen, und beim letzten Mal ist es nur noch 1 Gegenstand.
- Du zählst also rückwärts. Von 5 bis 1.

Übung 2: Sehen – Tasten Kurzversion

- Schau Dir **5** Gegenstände genau an. Beschreibe sie.
Jetzt taste **5** Gegenstände in Deiner Umgebung. Beschreibe sie.
- Schau Dir **4** Gegenstände genau an. Beschreibe sie.
Jetzt taste **4** Gegenstände in Deiner Umgebung. Beschreibe sie.
- Schau Dir **3** Gegenstände genau an. Beschreibe sie.
Jetzt taste **3** Gegenstände in Deiner Umgebung. Beschreibe sie.
- Schau Dir **2** Gegenstände genau an. Beschreibe sie.
Jetzt taste **2** Gegenstände in Deiner Umgebung. Beschreibe sie.
- Schau Dir **1** Gegenstand genau an. Beschreibe ihn.
Jetzt taste **1** Gegenstand in Deiner Umgebung. Beschreibe ihn.

Übung 3: Sehen – Hören – Tasten

- Bei dieser Übung konzentrierst Du Dich auf drei Sinne. Auf das Sehen, das Hören und das Tasten.



- Wie bei den ersten beiden Übungen beschreibst Du Gegenstände. Erst 3 Gegenstände die Du siehst. Dann beschreibst Du 3 Geräusche die Du hörst. Und dann beschreibst Du 3 Gegenstände die Du tastest.
- Auch diese Übung wird wiederholt. Jedes Mal beschreibst Du 1 Gegenstand und Geräusch weniger. Am Anfang sind es 3, beim zweiten Mal sind es 2 und zum Schluss nur noch 1.

Übung 3: Sehen – Hören – Tasten

- Setz Dich, wohin Du magst. Es kann ein Stuhl sein, oder die Couch. Oder der Boden. Du entscheidest.
- Schau Dir **3** Gegenstände an. Beschreibe sie. Denke daran, nicht zu bewerten. Du kannst laut sprechen. Oder leise in Deinem Kopf.

(„Ich sehe eine Tasse.
Sie ist weiß und hat bunte Punkte.
Ich sehe einen Kaktus.
Sein Blumentopf hat eine grüne Farbe.
Ich sehe Stifte.
Sie haben alle unterschiedliche Farben.“)



Übung 3: Sehen – Hören – Tasten

- Jetzt konzentriere Dich darauf was Du hörst.
Beschreibe 3 Geräusche die Du hörst.
Denke daran, nicht zu bewerten.
Du kannst laut sprechen.
Oder leise in Deinem Kopf.



(„Ich höre vor meinem Fenster einen Vogel zwitschern.



Ich höre in der Ferne ein Auto fahren.



Ich höre die Musik der Person, die neben mir wohnt“)



Übung 3: Sehen – Hören – Tasten

- Taste **3** Gegenstände in Deiner Umgebung. Beschreibe sie.
Denke daran, nicht zu bewerten.
Du kannst laut sprechen.
Oder leise in Deinem Kopf.

(„Ich taste die Tasse.
Sie fühlt sich glatt und kalt an.
Ich taste die Stifte.
Ich spüre, dass sie nicht rund sind.
Sie haben 6 Kanten.
Ich spüre den Teppich, auf dem ich sitze.
Er ist weich.“)



Übung 3: Sehen – Hören – Tasten Kurzversion

- Schau Dir **3** Gegenstände genau an. Beschreibe sie.
Beschreibe **3** Geräusche die Du hörst.
Taste **3** Gegenstände in Deiner Umgebung. Beschreibe sie.
- Schau Dir **2** Gegenstände genau an. Beschreibe sie.
Beschreibe **2** Geräusche die Du hörst.
Taste **2** Gegenstände in Deiner Umgebung. Beschreibe sie.
- Schau Dir **1** Gegenstand genau an. Beschreibe ihn.
Beschreibe **1** Geräusch das Du hörst.
Taste **1** Gegenstand in Deiner Umgebung. Beschreibe ihn.

Wie war's?

- Wir hoffen, Du konntest die Übung ausprobieren.
Und dich ganz auf den Moment konzentrieren konntest.
Und dadurch „abschalten“ konntest.
- Nächste Woche stellen wir Dir eine neue Übung vor.



Copyright: Minka Waberzeck