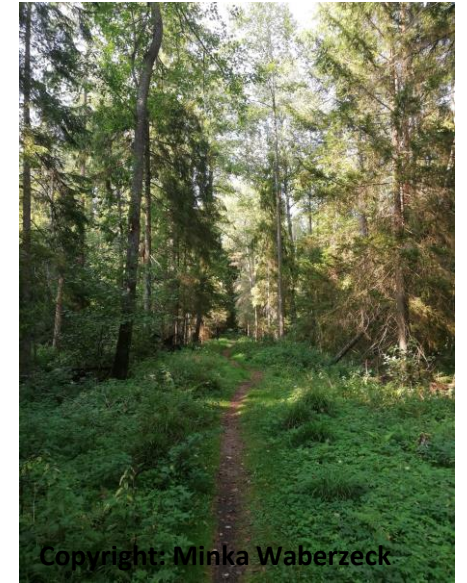




# Achtsamkeit gegen Stress

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



Übung 4

# Wiederholung

- Bei Übung 3 konzentrierst Du Dich auf drei Sinne. Das Sehen, Hören und Tasten.
- Du beschreibst Gegenstände und Geräusche. Erst 3 Gegenstände die Du siehst. Dann 3 Geräusche die Du hörst. Dann 3 Gegenstände die Du tastest.
- Die Übung wird wiederholt. Jedes Mal beschreibst Du 1 Gegenstand und 1 Geräusch weniger. Am Anfang sind es 3 Gegenstände und 3 Geräusche, am Ende nur noch 1 Gegenstand und 1 Geräusch.

## 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 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.

# Übung 4: Atemwahrnehmung

- Diese Übung kannst Du im Liegen, im Sitzen oder auch im Gehen machen.
- Bei dieser Übung konzentrierst Du Dich auf Deine Atmung.
- Du atmest ein und zählst dabei bis 2.  
Dann machst Du eine kurze Pause.  
Dann atmest Du aus und zählst dabei auch bis 2.  
Und machst eine kurze Pause
- Die Übung wird wiederholt.  
Beim nächsten Mal zählst Du bis 3, und dann bis 4.  
Danach wieder bis 3, und in der letzten Runde wieder bis 2.
- Das heißt, Du musst Dich auch auf das Zählen konzentrieren.

# Übung 4: Atemwahrnehmung Kurzversion

- Einatmen: bis **2** zählen, Pause  
Ausatmen: bis **2** zählen, Pause
- Einatmen: bis **3** zählen, Pause  
Ausatmen: bis **3** zählen, Pause
- Einatmen: bis **4** zählen, Pause  
Ausatmen: bis **4** zählen, Pause
- Einatmen: bis **3** zählen, Pause  
Ausatmen: bis **3** zählen, Pause
- Einatmen: bis **2** zählen, Pause  
Ausatmen: bis **2** zählen, Pause
- Dann beginnst Du die Übung wieder von vorne.
- Du kannst sie so oft wiederholen, wie Du magst.
- Wenn Du möchtest, kannst Du bei der Übung auch Deine Augen schließen.  
(Außer Du machst die Übung im Gehen. Dann sollten Deine Augen offen sein.)

# Wie war's?

- Das war die letzte Übung in dieser Serie.
- Wir hoffen, Dir haben die Übungen gefallen!
- Und dass eine dabei war, die Dir in stressigen Zeiten helfen kann.



Copyright: Minka Waberzeck