

5-4-3-2-1

Finden Sie eine angenehme Position für Ihren Körper und einen Punkt im Raum, auf dem Sie ihren Blick ruhen lassen können. Die Augen sind dabei zunächst offen!

Am Ende der Übung zählen Sie einfach rückwärts von 4 bis 1. Bei der Zahl 4 bewegen Sie ihre Füße und Beine wieder, bei der Zahl 3 kommen die Hände und Arme hinzu, bei der Zahl 2 räkeln und strecken Sie den ganzen Körper mit Rumpf und Kopf, atmen wieder tief und erst bei der Zahl 1 öffnen Sie erfrischt und hellwach die Augen.

Du weißt, dass du dir während der ganzen Übung erlauben kannst, jede körperliche Veränderung durchzuführen, die wichtig ist, um dein Wohlbefinden zu erhalten. Natürlich kannst du dich auch jederzeit vorher in der oben beschriebenen Weise zurücknehmen oder aber die Übung ohne Rücknahme bewusst zum Einschlafen nutzen.

Sage dir laut oder in Gedanken, was du mit deinen Sinnen im Moment gerade wahrnimmst.

5 mal: Ich sehe ... ! → 5 mal: Ich höre ... ! → 5 mal: Ich spüre ... ! →

4 mal: Ich sehe ... ! → 4 mal: Ich höre ... ! → 4 mal: Ich spüre ... ! →

3 mal: Ich sehe ... ! → 3 mal: Ich höre ... ! → 3 mal: Ich spüre ... ! →

2 mal: Ich sehe ... ! → 2 mal: Ich höre ... ! → 2 mal: Ich spüre ... ! →

Zuletzt, einige Zeit lang mehrmals

1 mal: Ich sehe ... ! → 1 mal: Ich höre ... ! → 1 mal: Ich spüre ... !

Hinweise, damit es funktioniert:

Es ist in Ordnung, immer wieder dieselben Wahrnehmungen zu benennen!

Wenn z. B. während der Phase des Sehens Geräusche stören, wechseln Sie einfach zum Hören und integrieren die Geräusche auf diese Weise in Ihre Wahrnehmung.

Wenn Sie mit der Abfolge der Übung durcheinandergeraten, ist dies ein Zeichen, dass Sie es gut machen und besonders schnell entspannen. Sie können dann entweder in diesem Zustand verweilen oder "raten", wo Sie waren und fortfahren.

Wenn Sie während der Übung merken, wie sich die Augen schließen wollen, lassen Sie die Augen sich schließen! Sie können dann entweder die konkreten Wahrnehmungen der geschlossenen Augen beschreiben oder nur noch hören und spüren.

Bei manchen verstärkt es den positiven Effekt der Übung, wenn sie die Wahrnehmungen laut aussprechen und dabei die eigene Stimme hören.

Der Baum

Suchen Sie sich einen ruhigen, ungestörten Ort und führen Sie die Übung im Stehen aus.

Stell dich so hin, dass du bequem stehen kannst, mit beiden Füßen fest und sicher am Boden. Schließe nun die Augen und breite die Arme aus.

Stell dir nun vor, wie an deinen Füßen langsam Wurzeln in den Boden wachsen und sich fest mit dem Boden verbinden. Du bist ein kräftiger und starker Baum, der auf einer Wiese steht.

Es ist ein windiger Tag und du spürst, wie der Wind dir durch die Äste weht. Lass' den Wind durch deine Äste streichen und bewege die Arme dazu. Der Wind wird nun immer stärker, und du beginnst, deinen Oberkörper, deinen Stamm, in Richtung des Windes zu bewegen.

Deine Füße, die Wurzeln, sind währenddessen fest im Boden verankert. Der Wind kommt von rechts – von links – von vorne – und von hinten.

Nun spürst du, wie der Wind allmählich nachlässt und deine Äste nur noch gelegentlich und leicht bewegt werden, bis sie schließlich wieder ganz ruhig sind.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deine Wurzeln. Die gesamte Energie, die du mit deinen Wurzeln aus dem Boden aufnimmst, strömt durch deinen Stamm, durch deinen gesamten Körper, bis in das letzte Ästchen, die Fingerspitzen. Tanke so richtig mit Lebensenergie und Stärke auf!

Wenn du ausreichend gefüllt bist, nimmst du Abschied von deinem Baum-Dasein und wirst wieder du selbst. Du atmest bewusst tief ein und aus, reckst und streckst deine Arme und Beine und bist wieder im Hier und Jetzt.

Was erlebe ich beim Bouldern?

Nimm dir 5-10 min Zeit.

Finde eine angenehme und aufrechte Sitzposition.

Bringe deine Aufmerksamkeit zum Atem.

Nimm 3 tiefe Atemzüge und lasse anschließend den Atem frei fließen.

Betrachte die folgenden Fragen und schreibe deine Erfahrungen, Gedanken und Fragen dazu auf.

Sei dir bewusst, es gibt keine richtigen oder falschen Beobachtungen!

Thema: _____

- 1) Wie habe ich das heutige Thema beim Bouldern und in der Gruppe erlebt?

- 2) Wie habe ich das heutige Thema bei mir selbst erlebt?

- 3) Was nehme ich für meinen Alltag aus der Boulderstunde mit?

- 4) Was ich sonst noch bemerkt habe/ Mitteilungen an den/die Therapeut*in

Umgang mit eigenen Grenzen

Nimm dir 5-10 min Zeit.

Finde eine angenehme und aufrechte Sitzposition.

Bringe deine Aufmerksamkeit zum Atem.

Nimm 3 tiefe Atemzüge und lasse anschließend den Atem frei fließen.

Betrachte die folgenden Fragen und schreibe deine Erfahrungen, Gedanken und Fragen dazu auf. Sei dir bewusst, es gibt keine richtigen oder falschen Beobachtungen!

Kennst du deine Grenzen? Bist du dir dieser immer bewusst?

Was gibt es beim Bouldern für Grenzen?

Was für eine Funktion haben Grenzen, welche Vor- und Nachteile?

Was passiert, wenn wir Grenzen über- oder unterschätzen?