

Atemmeditation

***Nehmen Sie sich jeden Tag 5 min Zeit und führen die Übung im Sitzen aus.
Vielleicht stellen Sie sich einen Wecker.***

Finde eine angenehme, aufrechte Sitzposition.

Spüre die Berührungspunkte deines Körpers an deinem Platz.

Spüre deine Füße fest am Boden.

Nimm dir Zeit dich in der Sitzposition einzurichten.

Entspanne alle Muskulatur, die du nicht benötigst um aufrecht zu sitzen (Schultern, Mimik, etc.). Schließe deine Augen oder richte den Blick vor dir auf den Boden.

So vorbereitet bringe deine Aufmerksamkeit zum Atem.

Beobachte den Atem ohne ihn zu beeinflussen. Spüre den Atem in Kehle, Brust- und Bauchraum.

Manch Atemzug ist vielleicht flach, ein anderer tief.

Verweile im wertfreien Beobachten.

Nimm jeden einzelnen Atemzug vom Anfang bis zum Ende wahr.

Wiederhole im Geiste „ein“, wenn du einatmest, und „aus“, wenn du ausatmest.

Wann immer du feststellst, dass du mit deinen Gedanken irgendwo anders bist, bringe deine Aufmerksamkeit freundlich aber bestimmt zurück zum Atem.

Was auch immer sonst noch wahrnehmbar ist, darf da sein.

Du brauchst überhaupt nichts damit zu tun! Reine Beobachtung.

Beende nach 5 min die Übung indem du langsam deinen Atem vertiefst und den Körper wieder bewegst. Nimm deine Umgebung wahr und schenke dir selbst ein Lächeln :)

Wenn du möchtest, schreibe deine Erfahrungen, Gedanken und Fragen auf.

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

Soziale Beziehungen

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!

Wozu brauchen wir überhaupt Beziehungen?

Was ist die Funktion eines sozialen Netzwerks?

Wie werden soziale Beziehungen aufrechterhalten?

Wann und woran gehen Beziehungen kaputt?