

Kurzer Body Scan

Beginne, indem du deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper lenkst.

Du kannst deine Augen schließen, wenn das für dich angenehm ist.

Du kannst deinen Körper wahrnehmen, wie er sitzt, wo auch immer du sitzt.

Spüre das Gewicht deines Körpers auf dem Stuhl, auf dem Boden.

Atme tief ein.

Und während du tief einatmest, stelle dir vor, mehr Sauerstoff in deinen Körper zu bringen, ihn zu beleben.

Und während du ausatmest, lasse dich tiefer entspannen.

Du kannst deine Füße auf dem Boden wahrnehmen.

Nimm die Empfindung deiner Füße wahr, wie sie den Boden berühren.

Das Gewicht und der Druck, die Vibration, die Wärme.

Du kannst deine Beine wahrnehmen, wie sie sitzen, den Stuhl berühren.

Druck, Pulsieren, Schwere, Leichtigkeit.

Nimm deinen Rücken wahr entlang des Stuhls.

Bringe deine Aufmerksamkeit in deinen Bauchbereich.

Wenn dein Bauch angespannt oder verkrampt ist, lasse ihn weicher werden.

Atme.

Nimm deine Hände wahr.

Sind deine Hände angespannt oder verkrampt?

Schau, ob du sie weicher werden lassen kannst.

Nimm deine Arme wahr.

Spüre jede Empfindung in deinen Armen.

Lasse deine Schultern weich sein.

Nimm deinen Nacken und deine Kehle wahr.

Lasse sie weich und entspannt werden.

Entspanne deinen Kiefer.

Lasse dein Gesicht und deine Gesichtsmuskeln weich sein.

Dann nimm deinen ganzen Körper wahr. In diesem Moment.

Nimm noch einen weiteren Atemzug.

Sei dir deines ganzen Körpers bewusst, so gut du kannst.

Noch eine Ei- und Ausatmung.

Und dann, wenn du bereit bist, kannst du deine Augen öffnen.