

Ihr Lieben,

das hatte ich mir irgendwann aus dem Netz gefischt, aber leider nicht notiert, wo das war. Ich finde die Übung interessant und bitte euch sie einmal vor unserer AKA morgen zu machen.

Danke und ich freu mich euch morgen zu hören

alles Liebe

Trixa

Das Achtsamkeits-Kreuz

Diese Übung hilft Dir, Dich selbst regelmäßig zu beobachten. Das Ganze geht in 5 Schritten vor sich.

Schritt 1: Das Kreuz malen

Nimm Dir einen Zettel und male ein großes Kreuz auf das Blatt. So wie hier:

Schritt 2: Gefühle

Frage Dich jetzt einfach: Was fühle ich gerade? Wie fühle ich mich? Was spüre ich? Wo spüre ich es?

Dann halte einen Moment inne. Vielleicht schließt Du die Augen. Vielleicht nimmst Du einen normalen Atemzug. Vielleicht richtest Du Deine Aufmerksamkeit einen Augenblick auf Deine Innenwelt.

Die Antwort auf diese Frage schreibe stichwortartig an den Arm im Kreuz, der mit „Gefühle“ gekennzeichnet ist.

Schritt 3: Gedanken

Dann frage Dich: Was denke ich gerade? Was beschäftigt mich? Worüber mache ich mir Sorgen? Was erfüllt mich mit (Vor-)Freude? Was erwarte ich? Was freut mich? Was sollte anders sein? Wogegen kämpfe ich in Gedanken? Was muss ich? Was sollte ich? Was darf ich nicht?

Nutze diese Fragen bitte nur als Stichwortgeber, um Dir Deine vorherrschenden Gedanken bewusst zu machen. Du musst nicht jede der Fragen beantworten. Aber trage die Antworten, die Du gefunden hast, jetzt am Ast bei „Gedanken“ ein.

Schritt 4: Handlungen

Als Nächstes stelle Dir die Frage: Welche Handlung habe ich gerade ausgeführt?

Was habe ich gerade getan? Was tue ich gerade? Was versuche ich zu erreichen?

Und schreibe Deine Antworten bitte wieder stichwortartig auf, an den Ast bei „Taten“.

Schritt 5: Bedürfnisse

Zuletzt antworte bitte auf die Frage: Was brauche ich gerade? Was könnte ich gerade gut gebrauchen? Wonach sehne ich mich? Was habe ich gerade für (unerfüllte) Bedürfnisse?

Bitte wieder als Stichwörter aufschreiben. Mit ein bisschen Training dauert diese Übung vielleicht so 2–3 Minuten.

Das Ganze könnte dann so aussehen:

Das Achtsamkeits-Kreuz setzt meine Gedanken, Gefühle, Taten und Bedürfnisse in Beziehung und zeigt so Verknüpfungen, die manchmal so ohne weiteres nicht sichtbar gewesen wären.

Zusätzlich hilft es mir, den eigenen Fokus gezielt und systematisch nach innen zu richten und die verschiedenen Facetten der eigenen Innenwelt zu beobachten.

Wenn Du Deine Achtsamkeit mit diesem Werkzeug trainieren möchtest, dann erinnere Dich mit Handyalarm oder ähnlichen Hilfsmitteln daran, jeden Tag 4- oder 5-mal so ein Achtsamkeits-Kreuz zu machen. Am besten schriftlich. Aber Du kannst es auch in Gedanken konstruieren, falls es im Augenblick ungünstig wäre, Stift und Papier hervorzukramen. Ich wünsche Dir viel Achtsamkeit, Spaß und Erfolg beim Trainieren.

Aus: http://www.herzresonanz.info/?page_id=3046