



3-Minuten-Bodyscan

Setz Dich bequem hin. Schließe Deine Augen, wenn Du möchtest. Nimm ein, zwei tiefe Atemzüge und richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Körper. Es geht nur um das Wahrnehmen, nicht um ein Verändern.

Beginne nun einmal damit nachzuspüren, wie Deine Füße auf dem Boden stehen. Was nimmst Du wahr? Den Druck Deiner Schuhe, vielleicht Wärme oder Kälte, vielleicht die Beschaffenheit des Bodens.

Nun wandere einmal mit Deiner Aufmerksamkeit von Deinen Zehen über die Füße und Knöchel weiter zu den Unterschenkeln.

Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit weiter über die Knie zu den Oberschenkeln. Nimm einmal wahr, wie die Oberschenkel den Stuhl berühren. Was spürst Du? Nimm das Gewicht Deines Körpers auf dem Stuhl wahr.

Nun wandere weiter mit Deiner Aufmerksamkeit über das Gesäß zum Rücken. Nimm Deinen ganzen Rücken wahr. Es geht nur um das Wahrnehmen, nicht um ein Verändern. Spüre einmal nach, wie Dein Rücken ausgerichtet ist. Hält er sich frei im Raum oder berührt er die Stuhllehne. Fühlt er sich eher entspannt oder eher angespannt an?

Gehe nun weiter bis zu Deinen Schultern. Spüre einmal nach, wie Deine Schultern sich anfühlen. Hängen sie locker hinunter oder sind sie eher nach oben gezogen?

Wandere nun weiter über die Arme, die Ellenbogen zu den Händen. Wie liegen Deine Hände da? Sind sie locker geöffnet oder fest zur Faust geballt. Spüre nun einmal in jeden einzelnen Finger hinein.

Gehe nun zurück von den Händen über die Arme zu den Schultern und wandere dann mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem Nacken. Spüre einmal nach wie er sich anfühlt. Wie sitzt Dein Kopf auf? Ist der Nacken frei beweglich oder eher blockiert? Es geht nur um das Wahrnehmen, nicht um ein Verändern.

Gehe nun nach vorn zu Deinem Kiefer. Wie fühlt er sich an? Wie liegen Ober- und Unterkiefer aufeinander?

Wandere dann mit Deiner Aufmerksamkeit weiter über die Wangen, die Nase, zu den Augen und Deiner Stirn. Wandere weiter bis zum Scheitel Deines Kopfes. Spüre einmal nach, wie es sich hier anfühlt.

Nimm nun noch einmal ein, zwei tiefe Atemzüge. Nimm noch einmal Deinen ganzen Körper wahr. So wie er jetzt hier sitzt. Bleibe für einige Augenblicke bei der Wahrnehmung Deines ganzen Körpers.

Nimm einen weiteren tiefen Atemzug und komm ganz langsam mit Deiner Aufmerksamkeit zurück in den Raum. Wenn Du magst, räkle, schüttle Dich, kreise die Schultern. Und wenn Du so weit bist, öffne langsam Deine Augen. Und komme im Hier und Jetzt an.