

# Lektion 2 – Schwere erleben

Fokus: Körperliches Loslassen

## Ziel dieser Übung

Die Schwere-Übung hilft Dir, körperlich loszulassen, die Muskelspannung zu reduzieren und innerlich zur Ruhe zu kommen.

Affirmation dieser Lektion:

**„Meine Arme und Beine sind ganz schwer.“**

## Übungsablauf

### **Schritt 1:**

Nimm eine entspannte Haltung ein.  
Stelle Dir ggf. einen Wecker auf fünf Minuten.

### **Schritt 2:**

Ganzkörperanspannung und Augen-innen-oben-Stellung aus Lektion 1.

### **Schritt 3 - Starte mit der Einstimmung:**

„Ich bin ganz ruhig.  
Meine Gedanken kommen und gehen. Nichts kann mich stören.“

### **Schritt 4 - Formeln verankern**

Entsprechend der aktuellen Stufe.

### **Schritt 5 - Rückholformel**

## Die vier Stufen der Schwere-Übung

### **Stufe 1 – Einzelwahrnehmung**

- Rechter Arm ist ganz schwer. 6x
- Linker Arm ist ganz schwer. 6x
- Beide Arme sind ganz schwer. 6x
- Rechtes Bein ist ganz schwer. 6x
- Linkes Bein ist ganz schwer. 6x
- Beide Beine sind ganz schwer. 6x
- Arme & Beine sind ganz schwer. 6x
- Ganzer Körper ist ganz schwer. 6x

## **Stufe 2 – Gruppierung**

- Beide Arme sind ganz schwer. 6x
- Beide Beine sind ganz schwer. 6x
- Arme & Beine sind ganz schwer. 6x
- Ganzer Körper ist ganz schwer. 6x

## **Stufe 3 - Vereinfachung**

- Arme & Beine sind ganz schwer. 6x
- Ganzer Körper ist ganz schwer. 6x

## **Stufe 4 - Verdichtung**

- Ganzer Körper ist ganz schwer. 6x
- Schwere. 6x

## **Mögliche Übungsfrequenz**

**Stufe 1: Tag 1 und 2**

**Stufe 2: Tag 3 und 4**

**Stufe 3: Tag 5 und 6**

**Stufe 4: Tag 7**

Raum für Notizen & Gedanken



# Lektion 2 - Deine Erfahrungen

Tag 1:

Tag 2:

Tag 3:

Tag 4:

Tag 5:

Tag 6:

Tag 7: