

Lektion 3 – Wärme spüren

Fokus: Wärmegefühl in Armen und Beinen

Ziel dieser Übung

Die Wärme-Übung fördert die Durchblutung, wirkt beruhigend auf das vegetative Nervensystem und vertieft die körperliche Entspannung.

Affirmation dieser Lektion:

„Meine Arme und Beine sind ganz warm.“

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 Wärme-Übung

Stufe 1 – Einzelwahrnehmung

- Rechter Arm (und Hand) ist angenehm warm. 6x
- Linker Arm (und Hand) ist angenehm warm. 6x
- Beide Arme (und Hände) sind angenehm warm. 6x
- Rechtes Bein (und Fuß) ist angenehm warm. 6x
- Linkes Bein (und Fuß) ist angenehm warm. 6x
- Beide Beine (und Füße) sind angenehm warm. 6x
- Arme & Beine (auch Hände & Füße) sind angenehm warm. 6x
- Ganzer Körper ist angenehm warm. 6x

Stufe 2 – Gruppierung

- Beide Arme (und Hände) sind angenehm warm. 6x
- Beide Beine (und Füße) sind angenehm warm. 6x
- Arme & Beine (auch Hände & Füße) sind angenehm warm. 6x
- Ganzer Körper ist angenehm warm. 6x

Stufe 3 - Vereinfachung

- Arme & Beine (auch Hände & Füße) sind angenehm warm. 6x
- Ganzer Körper ist angenehm warm. 6x

Stufe 4 - Verdichtung

- Ganzer Körper ist angenehm warm. 6x
- Wärme. 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 3 – Deine Erfahrungen

Tag 1:

Tag 2:

Tag 3:

Tag 4:

Tag 5:

Tag 6:

Tag 7: