

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: