



## Übung 4.3c – Die Achtsamkeitspause

### Achtsamkeitspausen einlegen und notieren

Versuche an fünf (wenn es geht aufeinanderfolgenden) Tagen jeweils drei kurze Achtsamkeitspausen einzulegen: Eine am Morgen, eine am Mittag und eine am frühen Abend. Stell dir z.B. einen Wecker und nimm dir dann jeweils kurz Zeit, um in dich hinein zu hören/zu schauen und eine Besandesaufnahme zu machen. Es geht nicht darum, dass du dich dabei entspannst, nur darum, dass du dir bewusst wirst, was eigentlich in dir gerade los ist. Es geht auch nicht darum, dass du verstehst, warum es so ist, wie es ist. Schenke deine Aufmerksamkeit jeweils in dieser Reihenfolge:

- Deinem **Atem**: wie fließt der Atem (z.B. schnell/langsam; in die Brust/in den Bauch...)
- Deinem **Körper**: welche Empfindungen spüre ich wo (z.B. Wärme/Kälte; Anspannung/Entspannung...)
- Deinen **Gedanken**: wie sieht meine Gedankenwelt aus (z.B. wirr/geordnet; voll/leer; hektisch/ruhig...)
- Deinen **Gefühlen**: wie sieht meine Gefühlswelt aus (z.B. fröhlich/traurig; bedrohlich/friedlich; ängstlich/zuersichtlich...)

|       | Atem | Körper | Gedanken | Gefühle |
|-------|------|--------|----------|---------|
| Tag 1 |      |        |          |         |
| Tag 2 |      |        |          |         |
| Tag 3 |      |        |          |         |
| Tag 4 |      |        |          |         |
| Tag 5 |      |        |          |         |