

# Achtsamkeitsübung für Woche 27

## Schmetterling

Die wichtigste Achtsamkeitsübung ist die Aufmerksamkeit auf den Atem.

Auf sein Ein- und Ausströmen.

Schnell werden wir abgelenkt. Gedanken und Gefühle wollen Aufmerksamkeit.

Es gibt verschiedene Tricks, die uns helfen, beim Atem zu bleiben.

Zum Beispiel die Sache mit dem Schmetterling.

Setze dich würdevoll hin. Atme 3 Mal bewusst tief durch.

Dann überlasse den Atem seinem natürlichen Rhythmus.

Nimm wahr, wie er ein- und ausströmt. Atemzug für Atemzug.

Nimm wahr, wie sich der Bauch hebt und senkt.

Stelle dir jetzt vor, dass ein Schmetterling auf deinem Bauch sitzt.

Beobachte wie auch er sich mit jedem Atemzug hebt und senkt.

Mache das 3 Minuten lang.

Du hast dann zwar keine Schmetterlinge im Bauch.

Aber der Schmetterling hilft dir, bei deinem Atem zu verweilen.

**Viel Freude dabei - und viel Leichtigkeit.**

